**Организация и методика занятий по плаванию в группах начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах начальной подготовки либо общей спортивной подготовки на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* овладение жизненно необходимых навыков плавания;
* обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе мор­фологических критериев и двигательной одаренности.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

**1. Этап начального разучивания.** Цель - сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах. *Основные задачи:*

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.

2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

3. Добиться целостного выполнения двигательного действия к общих чертах (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения.

Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корригирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от: 1) степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

**2. Этап углубленного разучивания.** Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

*Основные задачи:*

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях техники.

2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основ ном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущении правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств:

1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

2. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели, возможно, большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.

3. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подго­товительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи упражнения; б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений; г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

**3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.** Цель –двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

*Основные задачи:*

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия

2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

3. Добиться выполнений двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).

4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

**Методы обучения**. При обучении используются основные методы: словесные, наглядные, практические.

*Словесные методы*. Метод играет ведущую роль в педагогическом процессе. Постановка задач обучения, объяснение учебного материала, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности учащихся, способы организации коллектива занимающихся и т. д. - в основе этих процессов - слово.

Слово необходимо для описания предмета обучения, которым чаще всего становится сущность того или иного движения.

Известно, что процесс обучения имеет три составляющие:

* формирование знания о предмете изучения, предмете пре­подавания;
* трансформация знания в предмет преподавания;
* превращение знания самим учащимся в предмет учения.

Во всех случаях слово лежит в основе формирования образа предстоящего двигательного действия.

В существующих современных концепциях обучения двигательному действию обучающемуся предлагается устная или письменная инструкция, на основе которой формируется ООД. Она включает в себя:

* задачу обучения;
* сущность двигательной задачи;
* описание способов ее решения;
* перечень основных опорных точек (ООТ) и описание ощущений, возникающих при правильном выполнении;
* описание возможных ошибок и способов их устранения. Обучаемый многократно проговаривает вслух инструкцию, особенно ощущения при выполнении движения, и лишь после того, как запомнит ее, делает попытку практического выполнения. С этой точки зрения на каждое движение в плавании, имеющее вполне самостоятельное значение, должен существовать «словесный портрет», который в процессе обучения уточняется, дополняется и корректируется.

Психологический образ есть отражение объективной реальности и одновременно - важнейшее звено в системе регуляции действий человека. Образ предметен: он отнесен к существующим, вне зависимости от сознания, предметам, которые составляют его содержание; он субъективен по форме. Формирование образа - активный процесс, в ходе которого осуществляется все более полное и глубокое «вычерпывание» информации из окружающей действительности.

Основными уровнями образного отражения являются сенсорно-перцептивный и представленческий; в него включаются также вербально-логические процессы, играющие существенную роль в контроле и интеграции сенсорных данных.

В практике плавания часто используются образные выражения. По-настоящему образным объяснение может быть лишь в том случае, если оно опирается на предшествующий опыт обучаемого. Мастерство педагога, тренера заключается в том, чтобы найти сходные, знакомые занимающимся черты между заданием и их двигательным опытом. Используются, например, такие выражения:

«Держите ногу, как балерина»;

«Рука входит в воду жестко, как нож в масло»;

«Туловище лежит на воде ровно, как будто вы проглотили лом»;

«Взяли больше, положили дальше»;

«Голова неподвижна настолько, что если на лоб поставить стакан с водой, не прольется ни капли»;

«Представьте, что вы вылезаете из трубы: не выйдет, если оставить локти внизу» и т. д.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в плавании: плеск воды, эхо и др. Это затрудняет восприятие команд и указаний преподавателя, тем более что уши занимающихся закрыты резиновыми шапочками, поэтому речь преподавателя должна быть кратка, точна, выразительна.

Слово играет важнейшую роль не только в работе с новичками и юными спортсменами, но и в спортивной тренировке высококвалифицированных спортсменов-пловцов. Так, в одном из оригинальных исследований (Т.Г. Меньшуткина и др., 1989), проведенных с группой мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, использовались следующие двигательные установки для выполнения поворота:

обычный вариант выполнения;

* с толчком от стенки в положении на груди;
* с толчком в положении на спине;
* подплывание и вход в поворот на максимальной скорости,
* выполнение вращения в плотной группировке;
* мощный толчок от стенки бассейна;
* максимально быстрый толчок от стенки бассейна;
* длинный выход после толчка со скольжением в обтекаемом положении;
* короткое скольжение и ранний выход на поверхность воды.

Регистрировалось время прохождения 15-метрового отрезка традиционно, как это делается в плавании.

Результаты при выполнении всех 9 поворотов оказались разными. Как показывает практика, ни у одного из спортсменов обычным вариант поворота не вошел в число лучших. Это убедительно показывает важность двигательной установки.

Наглядные методы. Зрительный анализатор играет важнейшую роль не только в жизнедеятельности организма вообще, но и при организации и управлении движениями, в частности. Значительная часть информации из окружающей среды поступает через зрительный анализатор.

К наглядным методам обучения относятся: демонстрации техники плавания или отдельного упражнения, использование наглядных пособий, схем, диаграмм, таблиц, кинограмм, учебных фильмов, видеозаписей.

Наглядные методы способствуют дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия; с их помощью активно формируется образ.

*Наглядные методы* обучения могут широко использоваться в теоретической подготовке школьников и юных спортсменов. Демонстрация целого движения и его отдельных частей (показ) на воде может быть выполнена лучшими спортсменами - пловцами как в начале изучения, так и непосредственно в процессе него. Показ может выполняться замедленно, с выделением отдельных, главных частей движения; с остановкой и т. д. Показ всегда должен быть представлен в отличном исполнении. Реже, но все же может быть использован показ ошибок. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

Для формирования двигательных представлений применяются как традиционные, так и специально разработанные методы (подходы) целенаправленного воздействия на сознание занимающихся. Так, к примеру, выполняются упражнения с использованием средств дополнительной информации: задается шаг; для этого вдоль плавательной дорожки бассейна на глубине 70-100 см натягивается канат, размеченный рисками разного цвета, соответствующими задаваемому для каждого пловца шагу; используются специальные очки для выключения зрительного анализатора. Примером нетрадиционного воздействия может быть использование программной установки: с ее помощью можно вести звуковую трансляцию и демонстрировать изображение. Содержание занятий в определенной последовательности записано на видеопленку. Как показывает практика использования программных установок, обучение при этом идет более эффективно.

К числу наглядных методов обучения относятся специальные условные сигналы и жесты. Они успешно используются многими педагогами, а сами занимающиеся быстро к ним привыкают. Метод упражнения относится к числу основных практических методов.

При обучении плаванию используются специальные физические упражнения, приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в целостные движения и, наконец, в способ плавания. Неоднократныевыполнения упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствуют развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся, совершенствованию процессов управления движениями, развитию физических качеств.

С помощью метода упражнений задается необходимая нагрузка при обучении плаванию и в спортивной тренировке. С помощью упражнений осуществляется и необходимый отдых. Различают метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

*Метод строго регламентированного упражнения.* Методами этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, включающей следующее:

* твердо предписанную программу движений (заранее обусловленные состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
* возможно точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и строго установленное их чередование с нагрузками;
* создание или использование внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю ее воздействия и т. д.).

Смысл такой регламентации понятен: обеспечить оптимальные условия для освоения новых двигательных умений, навыков и (или) гарантировать точное направленное воздействие на развитие физических качеств.

Методы строго регламентированного воздействия имеют множество конкретных вариантов, выбор которых зависит от содержания занятий, этапов обучения и т. д. Примером данного метода в плавании является целостно–раздельный метод обучения спортивным способам плавания, технике прикладного плавания. В процессе совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств аналогичные по методическому смыслу подходы воплощаются в методах двух типов: методах избирательно-направленного воздействия (упражнения), методах сопряженного упражнения; по признаку стандартизации или вариативности действий – методах стандартно-повторного упражнения и методах вариативного упражнения. Эти и многие другие методы широко известны в практике спортивной тренировки в плавании.

*Игровой метод*. Игровой метод - это не обязательно какая-либо подвижная или спортивная игра (к примеру, водное поло); в принципе, он может *быть* применен на любом *материале, любых физических* упражнениях, если соответствует определенным признакам, характеризующим этот метод. Такими признаками являются: отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетно-ролевая основа. Разумеется, метод не исключает точного педагогического управления, оно лишь усложняется и приобретает особые формы. Метод используется даже не столько на начальном этапе обучения, сколько для комплексного совершен­ствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

*Соревновательный метод.* Соревнование имеет большое значение как способ организации и стимулирования деятельности пловца. Соревнование – всегда противоречие, это соперничество, состязание, борьба за первенство или за высокое достижение.

Любые соревнования сопровождаются высокой эмоциональной окраской, высоким уровнем функциональной активности организма.

Соревновательный метод характеризуется унификацией требований. Это напрямую отражено в постоянно существующих и видоизменяющихся правилах соревнований.

Исключительно велико значение метода для воспитания морально-волевых качеств; целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и т. д. Вместе с тем, метод может способствовать и закреплению отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. д.). Он оправдывает себя только в том случае, когда есть высококвалифицированное педагогическое руководство.