

СУЧАСНА ПЕДАГОГІЧНА ОСВІТА: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

УДК 378.091.33:797.21/.22

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ПЛАВАНИЮ

Алтай Карам оглы Абдуллаев, Инесса Ребар, Ирина Пидкипная

Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого

Анотація:

В статье раскрыты основы современного обучения технике спортивных способов плавания. Рассмотрена рациональная последовательность обучения элементам техники движений в воде. Уделено внимание формированию дыхательного акта, который органически включен в биомеханику плавательного цикла. Определены факторы, влияющие на технику плавания и рост спортивных результатов. Охарактеризованы особенности совершенствования техники спортивных способов плавания. Установлена общая закономерность для совершенствования координации плавательных движений, определения полезной информации для увеличения скорости движения пловцов и взаимосвязи техники плавания с функциональной подготовленностью пловца. Представлена очередность решения задач тренировки на этапах начальной спортивной подготовки пловцов.

Ключові слова:

техника плавания; техника движений в воде; пловец; скорость; тренировка.

Аннотация:

Абдуллаев Алтай Карам оглы, Ребар Инесса, Пидкипная Ирина. Методичні та технічні особливості підготовки студентів до плавання.

У статті розкрито основи сучасного навчання техніки спортивних способів плавання. Розглянуто раціональну послідовність навчання елементів техніки рухів у воді. Приділено увагу формуванню дихального акту, який є органічним складником біомеханіки плавального циклу. Визначено чинники, що впливають на техніку плавання й покращення спортивних результатів. Схарактеризовано особливості вдосконалення техніки спортивних способів плавання. З'ясовано загальну закономірність щодо вдосконалення координації плавальних рухів, визначення корисної інформації для збільшення швидкості руху плавців і взаємозв'язку техніки плавання з функціональною підготовкою плавця. Наведено черговість виконання завдань тренування на етапах початкової спортивної підготовленості плавців.

Ключевые слова:

техніка плавання; техніка рухів у воді; плавець; швидкість; тренування.

Resume:

Abdullaiev Altai Karam ogly, Rebar Inessa, Pidkipna Iryna. Methodological and technical features of students' swimming training.

The article deals with the bases of modern teaching the sport swimming techniques. It has been suggested that efficient succession of teaching movement technique elements in water should be used. Attention is paid to forming the breathing actions, which are naturally involved into biomechanics of swimming cycle. The article illustrates the factors influencing the swimming technique and sport results increase. It describes peculiarities of improving the sport swimming technique. It illustrates the general regularity for perfecting the coordination of swimming movements, determination of useful information in order to increase the velocity of the swimmer's movements and correlation of swimming technique with functional readiness of the swimmer. The order of priority in solving the training tasks at the stage of swimmers' initial sport training has been presented.

Key words:

technique of swimming, technique of movements in the water, swimmer, speed, training.

Постановка проблемы. Недостаточная технико-тактическая подготовка студентов не позволяет прогрессировать в более зрелом возрасте, так как фундамент будущего технико-тактического мастерства закладывается именно на этапе базовой подготовки. Также это связано с тем, что в тренировочном процессе студентов необходимо учитывать как анатомо-физиологические особенности организма, так и биомеханические, педагогические и психологические факторы.

Кроме того, существует ряд других проблем, касающихся спортивной сферы: устарелое оборудование, отсутствие современных тренировочных баз и спортплощадок и т. д.

Ведущие спортсмены Украины достигли значительных успехов в самых престижных

международных соревнованиях, достойно представляя наше независимое государство и удивляя мир своими невероятными победами.

В современном плавании наблюдается тенденция к омоложению участников соревнований различного уровня. Плавание эффективно влияет на физическое развитие учеников. Овладение техникой плавания создает хорошие возможности для приобретения студентами жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития физических качеств, закладывает фундамент для последующего роста спортивного мастерства.

Анализ последних исследований и публикаций. Существует множество методических пособий, статей и публикаций, в которых освещаются вопросы, связанные

с темой нашего исследования. Особого внимания заслуживают работы Т. Абсалямова, в которых рассматривается мониторинг уровня формирования прикладных навыков плавания среди студентов.

Также среди научных публикаций следует отметить методическое пособие М. Степановой «Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов», в котором рассмотрены основные методы обучения, изложена история плавания, раскрыты основные техники.

Более детально представлены методы обучения в работе «Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений», авторами которой являются М. Непочатых, В. Богданова, К. Лабзо, И. Никитина, О. Алексеева, А. Смирнов. В пособии раскрыты основные вопросы, связанные с теорией и методикой обучения плаванию, со спортивным плаванием, представлены новые технологии оздоровительных занятий по плаванию.

Этой же теме посвящена и статья С. Корневского, В. Станового и В. Быкова «Научно-методические и технические особенности плавательной подготовки студентов».

У специалистов по плаванию нет единого мнения об особенностях организации этапа базовой подготовки.

Формулирование целей статьи. Целью исследования является изучение научно-методических особенностей подготовки студентов к плаванию, а также раскрытие теоретических и практических основ методик формирования навыков плавания.

Изложение основного материала исследования. Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, которая совершается с целью соревнований, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения. Спорт развивает стремление к совершенству, к повышению личных, групповых и абсолютных рекордов, к славе, к улучшению собственных физических возможностей и навыков. Спорт предназначен для

совершенствования физико-психических характеристик человека.

Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, которые возникают в процессе её.

Спорт – составная часть физической культуры. Это, собственно, соревновательная деятельность и подготовка к ней. В спорте ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество.

Плавание – вид спорта очень красивый и увлекательный. К тому же, это очень полезный и одновременно приятный вид спорта, так как укрепляет все группы мышц и способствует расслаблению организма. Вероятность получения травмы в этом виде спорта достаточно мала.

Плавание, как учебный предмет в высших учебных заведениях физкультурного профиля, относится к дисциплинам спортивно-педагогического цикла, в процессе изучения которых будущий специалист должен получить профессионально-педагогическую подготовку.

Плавание – передвижение в воде, не подразумевающее контакта с дном. Также плавание – вид спорта, который подразумевает преодоления тех или иных дистанций вплавь за минимальное количество времени. Ещё плавание – составляющая некоторых многоборий, триатлона и современного пятиборья.

Среди студентов число умеющих плавать невелико, хотя почти каждый из них посещал уроки плавания в средней школе. Большинство объясняет неумение плавать непрофессиональным обучением в школе. Это доказывает важность правильной методики. Большое значение для дальнейшего расширения возможностей применения средств плавания в практике работы со студентами имеет оптимизация преподавания этой дисциплины, например, включение в учебный процесс новых технологий проведения занятий.

Существуют такие стили плавания [1]:

- Овер-арм (англ. overarm stroke – «плавание с выносом руки») – один из видов

плавания на боку с выносом руки вперед или с рукой, поднятой над головой. Издавна использовался англичанами. Ранее именовался sidestroke (англ. «плавание на боку»). После усовершенствования во второй половине XIX века был довольно популярен среди спортсменов. На Руси данный вид плавания именовался «саженки»;

- Треджен-стиль (англ. Trudgen, вначале именовался double overarm stroke – «плавание с выносом рук попеременно») – стиль плавания на животе, характеризовавшийся попеременными гребками слегка согнутых рук, ноги же вначале одновременно горизонтально разводились в стороны, после чего быстро смыкались к центру. Данный стиль был впервые продемонстрирован в 1873 году Джоном Артуром Тредженом (Англия) и вплоть до 20-х годов прошлого века использовался для преодоления длинных дистанций, пока не был окончательно вытеснен кролем;

- Кроль – плавание на животе, при котором слегка согнутые руки попеременно совершают гребки, а ноги – поочередно непрерывно поднимаются и опускаются (принцип ножниц). Это один из самых быстрых стилей плавания, порой именуемый вольным стилем. Впервые был продемонстрирован Ричардом Кэвиллом (Австралия) в конце XIX века, а в начале 20-х годов прошлого столетия, благодаря некоторым изменениям, предложенным пловцами из Америки, занял ведущее место среди остальных стилей плавания;

- Баттерфляй (от англ. Butterfly – «бабочка») – одна из скоростных разновидностей брасса. Плавание на животе, во время которого руки движутся синхронно по определенной траектории, совершая сильный гребок, в результате чего корпус плывущего приподнимается над водой. В то же время обе ноги совершают волнообразные движения одновременно. Наиболее энергозатратный и трудный в освоении стиль, по скорости стоящий на втором месте после кроля. Данный вид плавания долгое время считался разновидностью брасса и был окончательно отделен лишь в 1953 году (в СССР – в 1949 году);

- Брасс – плавание на животе, в процессе которого руки вначале синхронно движутся вперед от груди, а после совершают гребок, а ноги одновременно производят толчок, вначале сильно сгибаясь в коленях, а после –

выпрямляясь. Наиболее сложный в освоении, самый медленный, и в то же время наименее энергозатратный и довольно бесшумный стиль. Впервые был проанализирован Николасом Винманом (Дания) в 1538 году и довольно длительное время был одним из ведущих стилей. Входит в программу Олимпийских игр с 1904 года;

- Кроль на спине – плавание на спине, при котором прямые руки попеременно совершают гребки, а ноги поднимаются и опускаются поочередно. Особенности стиля: лицо пловца находится постоянно над водой, поэтому выдыхать в воду не требуется; старт совершается не с тумбочки, как в других стилях, а из воды. По скорости данный стиль находится на третьем месте. Плавание кролем на спине появилось в начале прошлого века, благодаря Гарри Хебнеру (Америка) и быстро вытеснило использовавшийся до того брасс на спине («перевернутый брасс»).

Основная особенность спортивного плавания заключается в том, что данный вид мышечной деятельности осуществляется в водной среде, которая по своим физическим свойствам отличается от воздушной. Кроме того, плавание характеризуется горизонтальным положением пловца, уменьшением веса тела при погружении в воду, некоторым затруднением в движениях, вследствие сопротивления воды, своеобразными условиями для дыхания, динамичностью в работе двигательного аппарата. Плавание требует коренной перестройки управления движениями. При обучении плаванию подавляются наземные двигательные автоматизмы и вырабатываются новые координации. Обучение спортивному плаванию должно обеспечивать у студентов своевременное формирование широкого, вариативного запаса двигательных навыков, на основе которых возможно изучение техники плавания. В процессе регулярных занятий плаванием студенты осваивают и совершенствуют навык плавания, развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств и спортивных результатов.

Для создания правильного представления о технике каждого спортивного способа плавания необходимо придерживаться следующей схемы изложения материала: общие положения о способе плавания; исходное положение

занимающегося; движения руками и дыхание (движение головой, в том числе); движение ногами (туловищем); согласование движений (вначале на задержке дыхания после вдоха).

После создания правильного представления об изучаемых способах плавания выполняются подготовительные упражнения для освоения с водой, обучения горизонтальному положению тела при скольжении в воде, осваиваются упражнения для создания опорного положения в воде, особенно с помощью рук. Обучение плаванию студентов рекомендуется начинать с выработки привычки опускать в воду лицо, что поможет избавиться от панического желания «тянуть шею» из воды от боязни, что вода залетит уши, нос. Следует выработать сразу же и умение смотреть под водой, что важно для психологической стабильности, безопасности и прикладных целей.

Значительные трудности в спортивном плавании вызывает формирование дыхательного акта, который органически включен в биомеханику плавательного цикла [3]. Рекомендуется трехтактный цикл дыхания: вдох, задержка, выдох. Задержка дыхания на вдохе улучшает плавучесть, позволяет усилить гребок рукой, так как при фиксированной грудной клетке мышцам плечевого пояса обеспечивается большая мощность сокращения. В спортивном плавании вдохи и выдохи координируются с движениями руками, и на один цикл движений руками обычно выполняется только один вдох и выдох. Спортсмены опускают лицо в воду и делают выдох, а для вдоха или поворачивают голову в сторону, чтобы рот оказался над водой (кроль на груди), или поднимают лицо над водой (дельфин, брасс на груди). Необходимо выполнять вдох через рот, что быстрее и правильнее, так как вода, попавшая в нос, вызовет раздражение дыхательных путей и нарушит ритм дыхания и всего плавательного движения. Вдох рекомендуется делать в конце гребка или во время выполнения подготовительных движений рукой (руками), во всех остальных случаях грудная клетка скована напряжением мышц (во время гребка руками), и осуществить полноценный вдох не представляется возможным.

После освоения с водой, выработки умения принимать горизонтальное положение на спине и груди лицом в воду, после того, как занимающиеся научились держаться на поверхности воды за счет опорных гребков

руками, следует переходить к обучению спортивным способам плавания. Мы рекомендуем весь курс обучения разделить на пять этапов, на каждом из которых решаются конкретные задачи и применяются средства и методы обучения и методические приемы. Обучение технике всех (четырех) спортивных способов плавания происходит одновременно, но по элементам, используя целостно-раздельный метод. Общая продолжительность курса обучения – 3 месяца, из расчета два занятия в неделю, продолжительность одного занятия – 90 минут. На первом и втором этапах спортивные способы изучаются в последовательности – кроль, дельфин, спина и брасс; на третьем – кроль, спина, дельфин и брасс. На четвертом и пятом этапах последовательность изучения спортивных способов плавания такая же, как и на первом этапе. На каждом этапе обучения необходимо уделять внимание изучению техники стартов и поворотов и устранению ошибок в технике плавания в целом.

Для более быстрого и качественного освоения техники спортивного плавания нами предлагается определенная последовательность в обучении спортивному способу плавания.

Во-первых, вначале одновременно изучаются основные элементы техники плавания: в кроле на груди и дельфине – это движения руками и дыхание; в кроле на спине – движения руками; в брассе на груди – движения руками и дыхание. Также изучаются элементы техники стартов и поворотов, устраняются ошибки в технике спортивного плавания. В современных спортивных способах плавания движения руками являются основой. Им подчинены движения головой, туловищем и ногами. Они определяют темп и ритм плавания, значительно влияют на общую координацию движений и тесно связаны с дыханием. Движения руками имеют решающее значение для повышения скорости плавания. Вот почему движения руками и дыхание являются основными элементами техники спортивных способов плавания.

Во-вторых, одновременно изучаются остальные элементы техники спортивных способов: в кроле на груди и кроле на спине – движения ногами; в дельфине – движения туловищем и ногами; в брассе на груди – движения ногами. Происходит изучение элементов техники стартов и поворотов,

устраняются ошибки в технике спортивного плавания.

В-третьих, для каждого спортивного способа плавания согласование движений руками, ногами и туловищем осуществляется сначала на задержке дыхания после вдоха, затем происходит плавание с полной координацией движений, т. е. кролем на груди, дельфином, кролем на спине и брассом на груди.

В-четвертых, для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания необходимо использовать рекомендованные нами специальные упражнения. При совершенствовании техники спортивных способов плавания обязательна такая очередность: кроль на груди, дельфин, кроль на спине и брасс на груди.

Основная сила, которая продвигает пловца вперед, создается за счет опорных гребковых движений руками, ногами, туловищем. Основными «двигателями» для пловца являются кисть и стопа. Путь и скорость движения этих звеньев во время гребка наибольшие. Основу рациональной техники определяет совершенство координации движений. Координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц. Для пловцов, обладающих хорошей техникой, характерна строгая последовательность работы отдельных мышечных групп в каждом двигательном цикле. Она сохраняется и при увеличении скорости плавания, когда нарастают мышечные усилия, и удлиняется путь их приложения в фазе гребка. В процессе спортивной тренировки, на первом этапе начальной спортивной подготовки необходимо решать вопросы совершенствования техники спортивного плавания избранным способом и на конкретной дистанции, с одновременным воспитанием общей выносливости и созданием плавательной подготовленности. На втором этапе начальной спортивной подготовки следует уделять внимание воспитанию общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей и функциональной подготовленности. Особое внимание рекомендуется обращать на установление высоких координационных связей в деятельности двигательных и вегетативных функций. В этот период необходимо заниматься совершенствованием темпового варианта

техники плавания избранным способом, умением выполнять движения с максимальной мобилизацией, без излишнего мышечного напряжения, сохраняя точность, координацию движений и оптимальную амплитуду. Доминирующим звеном должно быть составление оптимальных тренировочных программ, предусматривающих преемственность их освоения в микроциклах и повышение требований к функциональным возможностям и техническим характеристикам пловцов.

У большинства учащихся высших учебных заведений наблюдается снижение иммунитета. «Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость его к инфекционным и простудным заболеваниям; возрастает интенсивность обменных процессов в организме человека» [4].

Занятия плаванием увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брассом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Выводы. Плавание является одним из самых популярных видов спорта, который способствует физическому развитию. Существует четыре спортивных способа плавания, каждый из которых имеет определенную технику движений.

Особенности обучения плаванию студентов определяет начальное или углубленное освоение прикладных и спортивных способов плавания, а также начальное или углубленное их совершенствование на основе регулирования физических нагрузок обучающихся в процессе профессионального обучения.

Анализ научно-методической литературы и обобщение передового практического опыта дали возможность установить, что в плавании существует несоответствие направленности учебно-тренировочного процесса на этапе

базовой подготовки требованиям соревнований по плаванию, а также соревновательной деятельности. экспериментальная проверка достоверности

В последующих исследованиях теоретической модели технической подготовки пловцов. предусматривается изучение других проблем технической подготовленности участников

Список використаних джерел

1. Борисова О. О. Плавание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. – М. : Советский спорт, 2007. – 132 с.
2. Сергеев Е. П. Санитарная охрана водоемов / Е. П. Сергеев, Е. А. Можаяев. – М. : Медицина, 2007. – 354 с.
3. Физиология человека. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры / под ред. В. П. Фомина, Н. А. Фомина. – М.: Владос-Пресс, 1995. – 416 с.
4. Энциклопедический словарь медицинских терминов. – М. : Советская энциклопедия, 1982. – 1984 с.

Рецензент: Молодиченко В.В. – д.филос.н., профессор

Відомості про авторів:

Абдуллаєв Алтай Карам огли
legkaya-93@mail.ru

Ребар Інса Василівна

Підкіпна Ірина Євгенівна

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького,
вул. Леніна, 20, м. Мелітополь,
Запорізька обл., 72312, Україна
doi:10.7905/нвмдпу.v0i14.1063

Матеріал надійшов до редакції 05.04.2015 р.

Подано до друку 23.04.2015 р.

References

1. Borisova, O.O. (2007). *Swimming of athletes: international experience and practical recommendations: learning and method. guide.* Moscow: Sovetskii sport. [in Russian].
2. Sergeev, Ye.P., Mozhaev, Ye.A. (2007). *Sanitary protection of water bodies.* Moscow. [in Russian].
3. Fomin, V.P. (1995). *Human physiology. Textbook for students of the Faculty of Physical Education.* Moscow: Prosveshcheniie; VLADOS. [in Russian].
4. *Encyclopedic dictionary of medical terms.* (1982-1984). Moscow: Sovetskaiia entsiklopediia. [in Russian].