

Уткин Дмитрий Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

***Аннотация:** статья посвящена теме обучения плаванию. Познание искусства плавания начинается с теоретических основ и формирования соответствующего понятийного аппарата по данному виду деятельности. Способность человека плыть, прежде всего, зависит от множества физических показателей, а также от осознания целого ряда факторов. Человеческий организм имеет предрасположенность к водной среде и при грамотном соблюдении современных методик обучения плаванию, он будет извлекать максимальную пользу от занятий. Приобретение начальных навыков удержания тела на воде дает возможность человеку научиться плавать, а также расслабиться, особенно во время психологической нестабильности.*

***Ключевые слова:** вода, брасс, кроль, методика, обучение, плавание, плавучесть.*

При определении сущности физической активности человека необходимо грамотно оперировать научными знаниями о естественных закономерностях развития организма. История развития опорно-двигательного аппарата очень богата. С начала возникновения жизни на планете Земля, умение активного передвижения в пространстве стало одним из фундаментальных механизмов приспособления к внешней окружающей среде. В зависимости от усложнения форм жизни усложнялись и двигательные задачи. В свою очередь, это вызывало потребность в непосредственном совершенствовании двигательных аппаратов.

Эволюционные процессы в данной области проходили миллионы лет [1]. Наиболее совершенные качества передавались из поколения в поколение. На данный момент известна многоуровневая система координацией движений,

функционирующая по принципу «вертикали». Она является аналогией «многоэтажной постройки», где низлежащие уровни координации движений не только способствуют решению обозначенного круга двигательных задач, но и служат фоновыми при производстве более сложных движений [5].

Представителями наиболее ранних форм движений являются водные локомоции. Непосредственная информация о них заложена в самом генотипе человека, что подкрепляется наличием врожденного плавательного рефлекса.

Стоит отметить, что уровни плавательных движений расположены в «низлежащих этажах» центральной нервной системы [2].

Заниматься организацией массового обучения плаванию возможно в условиях открытого бассейна, предназначенного для соответствующих целей; в летних спортивно-оздоровительных лагерях, на пляжах морей, озер и рек [4]. Непосредственное обучение стоит начинать с элементарных законов физики. Согласно которым, сила тяжести человека, находящегося в воде направлена вертикально вниз, а сила действующего гидростатического давления направлена перпендикулярно к поверхности тела во всех его сопутствующих точках. Как известно, сила тяжести постоянна по величине и распространяется в пределах объема всего тела [3].

Для сохранения пловцом положения горизонтальной плавучести, ему необходимо выполнять компенсаторные движения ножными мышцами. Как показывает практика, у большинства квалифицированных пловцов хорошая горизонтальная плавучесть. Подавляющее их большинство способно долго находиться в неподвижном состоянии на поверхности воды в горизонтальном положении. Однако, если для сравнения привести неподготовленного человека, то в условиях горизонтального положения он долго находиться не сможет. Его ноги начнут тонуть и вытянутое горизонтальное тело будет постепенно переходить в вертикальное положение [4].

Сама по себе плавучесть зависит от определенного ряда факторов. Среди них выделяют морфотип человека, позу пловца в воде, особенности распределения подкожного жира, степень заполнения легких воздухом, плотность воды и др.

Исходя из этого, мы можем выделить предпосылки наиболее рациональных способов и приемов при проведении занятий по плаванию. Это в значительной мере упростит понимание техники плавания.

1. Систематические условия, в которых происходят движения пловца, имеют свои особенности и специфику.

2. В силу высокой плотности воды движения спортсмена должны иметь выраженное силовое обеспечение.

3. Поскольку опора в воде не стоит на месте, требуется специальная организация усилий.

4. Движения пловца не должны включать излишнюю активность.

Методика обучения плаванию или одному из элементов техники имеет свою структуру:

- демонстрация способа или элемента плавания в целом;
- краткий анализ техники выполнения упражнения;
- дача методических указаний с постановкой двигательных задач;
- практическое выполнение упражнений на суше и в воде.

Основные цели и задачи, стоящие перед, приступающим к обучению данной дисциплине, предусмотрены программой «Плавание» Министерства образования Российской Федерации. Ею определено непосредственное содержание дисциплины, которое включает в себя: общие закономерности движений в водной среде, технику спортивных способов плавания, прикладное плавание, методику обучения плаванию, методику преподавания плавания и многое другое. Стоит упомянуть, что в России по-прежнему сохранилась проблема несчастных случаев на воде и в связи с ней – проблема массового обучения детей плаванию. Без сомнения, вышеупомянутые проблемы носят государственный характер и должны урегулироваться на государственном уровне.

Именно поэтому на сегодняшний день активно проводится политика, направленная на подготовку преподавателей дисциплин по физической культуре и спорту, а также инвестируются вложения в материально-техническую базу

спортивных учреждений, пропагандируется здоровый образ жизни и высокий уровень физического воспитания.

Список литературы

1. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – М.: Феникс, 2017. – 320 с.
2. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен; пер. с англ. Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
3. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. – Краснодар, 2021. – №6. – С. 323–324. – EDN VMXALQ
4. Ковалева Т.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Т.В. Ковалева, Ю.В. Соболев // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. – Краснодар, 2021. – С. 323–324.
5. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста : дис.... д-ра пед. наук. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2019. – 332 с.