

Пушкарева Валерия Олеговна

студентка

Ковалева Татьяна Владимировна

старший преподаватель

Ильницкая Татьяна Александровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ. МЕТОДИКИ И ПОДХОДЫ

Аннотация: в статье рассматривается значимость роли тренера в процессе обучения плаванию. Авторами анализируются современные методики и подходы, применяемые в этой области.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, методики, тренер, обучение, плавание.

Плавание – это не только важный навык, но и популярный вид спорта, обучение которому требует от тренера наличие высокой квалификации как в преподавании, так и в самом виде физической активности. В условиях современного общества, где безопасность на воде становится актуальной темой, роль тренера в обучении плаванию становится особенно значимой.

Плавание является эффективным и многосторонним видом физической активности, который при соблюдении всех правил и техник безопасности способствует укреплению организма и улучшению общего здоровья [1]. Но, как и в любом виде спорта, в плавании спортсмен так же может получить травмы. Именно для того, чтобы сохранить здоровье своих подопечных, тренеру необходимо хорошо разбираться в техниках плавания, включая дыхание, правильные движения рук и ног, координацию и оказание первой помощи. Немаловажной функцией наставника является оценка и мониторинг результатов тренировок и

соревнований спортсменов [2]. Эти данные помогают в разработке индивидуальных программ тренировок для каждого подопечного на основе их личных возможностей, уровня подготовки и целей.

Каждому спортсмену известно, что в процессе многолетних тренировок тренер становится одним из самых близких людей. Именно тренер сопровождает спортсмена на всех соревнованиях, награждениях, видит все победы и проигрыши [3]. Для того, чтобы поддерживать в своем подопечном боевой дух, наставнику необходимо развивать в спортсмене уверенность в своих силах, давать мотивацию и стать своему ученику сильным плечом, о которое можно опереться в трудную минуту. Преподаватель должен быть вовлечен в жизнь спортсмена, устанавливать контакты с его родителями, информируя их о достижениях и прогрессе, тем самым вовлекая их в спортивную сторону жизни их ребенка.

Всем известно, что для того, чтобы добиться больших высот в определенной сфере деятельности, необходимо посвятить этой деятельности большое количество времени.

Конечно, для того чтобы добиться результата, необходим заранее выработанный план действий для того, чтобы этих высот достичь. Ведь главное в достижении целей и совершенствовании навыка – это стабильность, правильно выбранный план занятий и уверенность в своих действиях [4]. Для этого и существуют методики, которые объединяют в себе всё необходимое для планомерного и всестороннего развития навыка.

1. Метод группового обучения.

Данный метод позволяет ученику почувствовать поддержку, которая очень мотивирует. Тренеру же предоставляется возможность создать необходимую атмосферу на занятиях, в которой ученики будут чувствовать равные возможности для занятий. Благодаря данному методу спортсмены знакомятся с конкуренцией в спортивной среде, обмениваются опытом и учатся работать в команде.

2. Метод индивидуального подхода.

Благодаря методу индивидуального подхода, ученик достигает запланированной цели гораздо быстрее, поскольку тренер может уделять время и внимание

только ему. Это помогает преподавателю составить индивидуальный план тренировок для конкретного ученика, принимая во внимание его сильные и слабые стороны. Помимо этого, метод идеально подходит тем начинающим спортсменам, которые стесняются заниматься в группе, чувствуют неловкость и неуверенность в окружении других людей

3. Метод игрового обучения.

Данный метод позволяет ученикам легче воспринимать большой объем информации и привыкнуть к физическим нагрузкам, необходимым в данном виде спорта. Игровое обучение помогает безболезненно ввести в жизнь ребенка новые и неизвестные ему активности, а также выработать начальную дисциплину и умение прислушиваться к тренеру. Активно используется в занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

4. Метод пошагового обучения.

Благодаря этому методу ученики получают информацию поэтапно, постепенно привыкают к физическим нагрузкам, учиться спорту с малого. Это помогает ученику лучше применять полученные знания.

Применяя все вышесказанные методы, тренер помогает ученикам достигнуть результатов, целей и планов гораздо быстрее [5]. Помимо этого, у преподавателя также появляется возможность сделать занятия более качественными, ведь благодаря плану методики, тренер точно знает, что нужно делать на определенном занятии и использует время и знания в правильном для себя русле.

Роль тренера в обучении спортсмена невозможно переоценить [6]. Он не только передает знания и навыки, но и формирует уверенность у учеников. Использование разнообразных методик и подходов позволяет адаптировать процесс обучения под индивидуальные потребности каждого ученика.

Список литературы

1. Удовицкая Л.У. Новые Инновационные технологии в физическом воспитании / Л.У. Удовицкая, А.А. Пощенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта (Омск, 18 мая 2023 г.). – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 70–74. – EDN RFJQDN.

2. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 348–351. – EDN GGHSIU.

3. Горбачева Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е.А. Горбачева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции (Красноярск, 15 июня 2023 г.). – Красноярск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2023. – С. 289–292. – EDN POLAPJ.

4. Багдасарова П.А. Повышение уровня функционального состояния организма у студентов при помощи физической культуры / П.А. Багдасарова, З.В. Кузнецова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 105–108. – DOI 10.18411/trnio-01–2023–363. – EDN PJXUOQ.

5. Кузнецова З.В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, Л.У. Удовицкая // Цифровые технологии в аграрном образовании: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 286–287. – EDN YLJXFK.

6. Кулак А.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А.А. Кулак, Л.У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 94–98. – EDN AWTOOB.