

Антонов А.В.¹, Мальцева А.А.², Важенин Ю.А.¹, Тараненко Д.В.³

ТЕХНИКА САМОБЫТНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ И ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

¹ РАНХ и ГС

² Краснодарское президентское кадетское училище

³ ФГБОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, ул. Ак. Лебедева 6Ж, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности самобытных способов плавания, основные методические приемы, применяемые в процессе обучения различным способам плавания. При обучении плаванию необходимо прибегать к таким методическим приемам, как облегчение и усложнение условий выполнения упражнений, выполнение движений в медленном темпе, использование ориентиров. Облегчая условия обучения, преподаватели проводят занятия на мелком месте, поперек бассейна, используют вспомогательные средства и т.д. Выполнение упражнений в медленном темпе позволяет новичку более детально познакомиться с их формой, лучше овладеть координацией движений, что трудно достичь при плавании в быстром темпе. Кратковременное изучение упражнений в усложненных условиях облегчает их выполнение в упрощенных условиях. Например, после попытки преодолеть кролем 25 м вдоль бассейна новичку гораздо легче справиться с задачей переплыть этим же способом бассейн поперек (15 м), а после выполнения упражнения в плавании при помощи ног без доски обучающиеся лучше плывут с доской и т. п. Различают визуальные и слуховые ориентиры. Визуальными ориентирами могут быть жесты преподавателя, темные линии на дне бассейна, поперечные линии на дне и квадраты на стенах, флажки над водой и многое другое. Слуховые ориентиры включают в себя сигналы преподавателя (голосом или с помощью свистка), фиксирующие начало или окончание какого-либо элемента или цикла движения в целом. Используя весь вышеизложенный материал, проведение занятий по плаванию станет интересным и продуктивным процессом, как для преподавателя, так и для обучаемых. Каждый возьмет из таких занятий что-то полезное.

Ключевые слова: самобытное плавание; спортивное плавание; согласование; обучение плаванию; методы обучения; спортивные способы плавания; специальные упражнения.

Antonov A.V.¹, Maltseva A.A.², Vazhenin Yu.A.¹, Taranenko D.V.³

TECHNIQUE FOR INDEPENDENT WAYS OF SWIMMING AND BASIS OF TRAINING

¹ RANH and GS

² Krasnodar Presidential Cadet School

³ Military Medical Academy named after S.M. Kirov Ministry of Defense, Ak. Lebedeva 6Zh, St. Petersburg, Russia

Abstract. The article discusses the features of distinctive swimming methods, the main methodological techniques used in the learning process of various swimming methods. When learning to swim, it is necessary to resort to such methodological techniques as facilitating and complicating the conditions for performing exercises, performing movements at a slow pace, and using landmarks. Facilitating the learning environment, teachers conduct classes in a shallow place across the pool, use assistive devices, etc. Performing exercises at a slow pace allows the beginner to become more familiar with their shape, better master the coordination of movements, which is difficult to achieve when swimming at a fast pace. Short-term study of exercises in complicated conditions facilitates their implementation in simplified conditions. For example, after trying to overcome the crawl 25 m along the pool, it is much easier for a novice to cope with the task of swimming across the pool across the same way (15 m), and after completing an exercise in swimming with feet without a board, students better swim with a board, etc. Distinguish between visual and auditory landmarks. Visual landmarks can be teacher gestures, dark lines at the bottom of the pool, transverse lines at the bottom and squares on the walls, flags above the water, and much more. Auditory guidelines include the teacher's signals (voice or whistle), fixing the beginning or end of any element or movement cycle as a whole. Using all of the above material, conducting swimming lessons will be an interesting and productive process, both for the teacher and for students. Everyone will take something useful from such activities.

Keywords: original swimming; sports swimming; matching; swimming training; teaching methods; sports swimming methods; special exercises.

Введение. При обучении плаванию, как правило, различают самобытные (народные), спортивные и облегченные спортивные способы плавания. Владение одним из самобытных способов плавания (саженками, «по-собачьи», на спине, на боку и др.) это позволяет человеку оставаться на поверхности воды и преодолевать довольно большие расстояния.

Однако плавать самобытными способами, пловцы довольно медленно двигаются в воде и очень быстро устают.

Вода – чуждая среда для человека. Основная задача преподавателя в обучении плаванию состоит в том, чтобы объяснить обучаемому, что для того, чтобы передвигаться в воде, необходимо научиться расслабляться и позволять воде поддерживать свое тело, которое обладает природной плавучестью.

Цель работы. Выявление наиболее эффективных методов и способов обучения плаванию воспитанников, а также разработка экспериментальной методики начального обучения плаванию воспитанников в условиях открытых и закрытых водоемов.

Материалы и методы исследования. Техника современных спортивных способов плавания (кроля, брасса, кроля на спине, баттерфляя), несмотря на свою сложность, носит предельно целесообразный характер и подчиняется единым требованиям:

пловец целиком (голова, туловище, ноги) находится в воде в положении, близком к горизонтальному, чтобы испытать гораздо меньшее сопротивление обтекающего потока;

движения ногами и руками выполняются по таким траекториям, чтобы создавались, возможно, большая сила тяги (продвигающая пловца вперед) и минимальные подъемные и топящие силы;

движения ногами и руками четко подразделяются на подготовительные и рабочие (например, движения рук в кроле – захват, подтягивание и отталкивание; подготовительные – вынимание из воды, движение над водой, опускание в воду); подготовительные движения выполняются с максимальным расслаблением мышц, обеспечивающих эффективный гребок, и по таким траекториям, по которым образовалось бы минимальное сопротивление воды;

согласование рабочих движений: рук – в кроле, рук и ног – в брассе и т. д. – должно гарантировать наиболее равномерное продвижение вперед;

дыхание пловца, один из самых важных элементов техники плавания. Зачастую, из-за неправильного дыхания, новички начинают задыхаться и впадают в панику, что очень опасно в водной среде. Так как, давление воды на грудную клетку сильнее, чем давление воздуха, рекомендуется при начальном обучении дыханию на суше выполнять вдох с такой силой, чтобы был слышен звук, а выдох осуществлять всеми легкими. Дыха-

ние должно обеспечивать максимально свободный доступ воздуха в легкие и не нарушать координацию движений рук и ног (особенно рук).

Наилучшим образом соблюсти вышеуказанные требования удается в кроле, поэтому все абсолютные рекорды скорости установлены пловцами, которые в совершенстве владели именно этим спортивным способом.

При массовом начальном обучении воспитанников плаванию целесообразно знакомить их с техникой спортивных способов плавания постепенно с помощью подготовительных упражнений, таких, как плавание кролем без рук, с разворотами плеча и дыханием, брасс, с движением ногами кролем и на боку кролем.

ПЛАВАНИЕ КРОЛЕМ БЕЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ГРЕБКА, С РАЗВОРОТАМИ ПЛЕЧ И ДЫХАНИЕМ. В плавании способом кроль на груди очень важным элементом является разворот плеч, так как без данного действия выполнить вдох будет крайне сложно и энергозатратно. Обучаемый в воде на груди, ноги выполняют движения кролем, голова опущена, плечи лежат ровно на поверхности воды. Начав движение, обучаемый разворачивает плечи так, чтобы левое было направлено в дно бассейна, а правое в потолок под углом 90°, после разворота плеч выполняется вдох в правую сторону. При этом голова лежит на воде, положение плеч не изменяется. Выполнив вдох, лицо опускается в воду, плечи возвращаются в исходное положение, выполняется выдох. Далее выполняется аналогичное действие в другую сторону.

БРАСС С ДВИЖЕНИЕМ НОГАМИ КРОЛЕМ. Тело обучаемого в воде, ноги вместе, руки выпрямлены, лицо опущено в воду, взгляд направлен вперед. Цикл движений начинается с симметричного захвата воды развернутыми ладонями и подтягивания через стороны вниз-назад, далее локти соединяются под грудью, в этот момент осуществляется вдох. После чего руки вытягиваются вперед, а голова опускается в воду, осуществляется выдох; Ноги постоянно в движении, работают кролем. Для более четкого выполнения упражнения, преподавателю рекомендуется подавать звуковые сигналы, которые будут означать начала выполнения вдоха.

ПЛАВАНИЕ НА БОКУ КРОЛЕМ. Обучаемый расположен в воде на боку под небольшим углом к плоскости воды. Нижняя рука вытянута вперед, верхняя, расположена вдоль туловища. Голова ухом прижата к плечу нижней руке. Ноги выполняют движения кролем, стоит обратить внимание на направление работы ног. Движение ногами должны происходить в горизонтальной плоскости. Данное упражнение позволяет отработать положение тела при вдохе, где основным элементом является ухо, лежащее на плече.

В начале обучения, многие при вдохе совершают грубую ошибку задирая голову вверх, тем самым теряя обтекаемое положение, которое одновременно является самым удобным для выполнения вдоха. Если в начале обучения на это не обращать внимания, дальше могут возникнуть проблемы, так как переучить будет уже намного сложнее, а дыхание, как известно, является основой начального обучения плаванию.

Также, не стоит забывать про такие упражнения как «поплавок», «звезда», «медуза» и скольжения. Все эти упражнения направлены на чувство воды, они позволяют обучаемым как можно быстрее привыкнуть к свойствам водной среды. С их помощью возможна регуляция нагрузки на занятии, а также при добавлении соревновательного элемента (например, кто дольше продержится в поплавке, то есть, задержка дыхания на время, или же, кто дальше всех проскользит в стрелочке), повышается интерес обучаемых к занятию и эффективность выполнения упражнений. [2, с. 39-64]

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ. Обучение плаванию реализуется по двум главным направлениям: 1) начальная подготовка (формирование умений держаться на поверхности и передвигаться в воде); 2) обучение спортивным способам детей, подростков и студенческой молодежи, которые изъявили желание регулярно заниматься этим видом спорта. [4, с. 32-48]

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ. Начальное обучение плаванию проводится со всеми категориями обучаемых. Как с детьми, так и со взрослыми. Методика обучения принципиально одна и та же, однако дети быстрее привыкают к воде, легче осваивают отдельные элементы и способ плавания в целом. Учитывая, что многие из детей могут выбрать плавание своим видом спорта, целесообразно обучать их технике всех спортивных способов. Работая со взрослыми гораздо лучше на первых же занятиях знакомиться с характером движений ног каждого из занимающихся и по этому признаку определять наиболее доступный легкий способ плавания: кролем без выполнения гребка с разворотами плеч и дыханием, если лучше выполняются движения прямыми ногами в вертикальной плоскости; брасс с движением ногами кролем – симметричные, движения рук; кроль на боку – если лучше выполняются ножницеобразные движения. [1, с. 38]

На обучение взрослых спортивным способам плавания потребовалось бы гораздо больше времени, и чувствовали бы они себя в воде ничуть не увереннее, чем в случае прочного овладения специально подобранным, более удобным для каждого занимающегося, облегченным способом. [7, с. 80-97]

Наиболее успешно обучение проходит групповым методом: в коллективе боязнь воды проявляется меньше, наиболее слабые не хотят отставать от товарищей, лучше мобилизуют волю, четче выполняются команды преподавателей. Часто, требуется многократное повторение упражнений для того, чтобы у обучаемых сработала мышечная память и сформировалось двигательное умение. Чтобы занятие не казалось однообразным и скучным, рекомендуется разбавлять упражнения различными нестандартными заданиями, либо добавлять к уже привычным, упражнениям различный инвентарь. Так, занятие вызовет наибольший интерес у обучаемых, и станет более эффективным. [6, с. 12-20]

При обучении плаванию, особенно в закрытых бассейнах, рекомендуется, присутствие нескольких преподавателей, которые должны работать со

своими воспитанниками вместе, по единому плану. В этом случае один из них выполняет обязанности ведущего (у него план-конспект занятия), остальные являются его ассистентами. Ведущий сообщает общие для всей группы задания, подает команды. Ассистенты, распределив между собой занимающихся, следят за качеством и правильностью выполнения упражнений, исправляют ошибки, отмечают успехи того или иного обучаемого.

На занятиях по начальному обучению плаванию необходимо тщательно соблюдать меры безопасности: проверять наличие спасательного оборудования, вести непрерывное наблюдение за каждым занимающимся, проводить переключку до и после упражнений в воде, из числа спортсменов-разрядников или инструкторов выделять дежурного спасателя. Преподавателю рекомендуется проводить занятие в такой форме, которая позволяла бы в любой момент быстро оказаться в воде. [5, с. 30-54]

ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ. Достижения в плавании продолжают быстро расти как за счет совершенствования техники передвижения в воде и процесса тренировки, так и за счет коренного изменения методики обучения спортивным способам плавания.

В настоящее время сформулированы основные положения методики обучения плаванию:

а) чем шире спектр изучаемых двигательных навыков и умений, тем успешнее определяется в дальнейшем основной способ плавания;

б) техника плавания претерпевает значительные изменения по мере развития физических качеств спортсмена, увеличения его функциональных возможностей;

в) при изменении скорости плавания техника движений меняется не только по форме, но и по характеру выполнения отдельных элементов, координации движений и способа плавания в целом;

г) с наступлением утомления (в конце тренировки или заплыва на соревнованиях) за счет уменьшения силы рабочих движений их амплитуда уменьшается, но одновременно увеличивается темп. [2, с. 30-38]

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ. Различают словесные, наглядные и практические методы обучения.

СЛОВЕСНЫЕ методы воздействуют на занимающихся через вторую сигнальную систему и обеспечивают воссоздание действительности в виде представлений, понятий, умозаключений или суждений. Видами словесных методов являются: рассказ, объяснение, беседа, исправление ошибок, замечания и т.д.

При обучении плаванию слово преподавателя выполняет множество функций: служит формированию у занимающихся предварительного представления о движении, побуждает к деятельности, позволяет судить о правильности выполнения упражнений и своевременно исправлять ошибки, оценивать и осмысливать результаты выполнения заданий.

Например, характеризуя вынимание руки из воды в кроле, можно посоветовать: «Выньте руку, как из кармана»; подготовительные движения рук в брассе – «Пролезьте в узкое отверстие»; движение ног при плавании на спине – «Ударьте тыльной частью стопы снизу-вверх, как по мячу» и т. п. Однако, подробное объяснение техники или ее отдельных элементов нужно проводить на суше, а в воде лишь указывать на основные моменты и детали. Так плотность занятия увеличится и не будет допущено переохлаждение обучаемых.

НАГЛЯДНЫЕ методы созданы для формирования

у обучающихся более конкретных представлений об изучаемых движениях, действиях и о технике плавания в целом. К ним относятся: показ отдельных элементов и способа плавания в целом, демонстрация учебных наглядных пособий, кинороликов и учебных фильмов.

Самым удобным временем для показа нового материала являются паузы между упражнениями на суше и в воде. Демонстрировать технику плавания следует квалифицированному спортсмену, а преподаватель одновременно должен вести пояснение действий спортсмена. В середине занятий всей группе полезно ознакомиться с тем, как справляются с заданием наиболее успевающие студенты.

ПРАКТИЧЕСКИЕ методы, к ним относятся метод упражнения, соревновательный метод, метод облегчения условий, медленное плавание и другие. При обучении плаванию основным практическим методом является метод упражнения, т. е. метод многократного повторения отдельных элементов или способа в целом.

Все упражнения классифицируются и объединяются в единую целостно-раздельную систему: любой изучаемый способ плавания после демонстрации и детального словесного анализа его выполнения расчленяется на составляющие его части (элементы – движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук и дыхания, согласование движений рук и ног) и только после этого осваивается в целом.

Также, очень действенным является метод выполнения изучаемых движений в соревновательной и игровой форме.

Данный метод целесообразно использовать в ходе изучения и по мере освоения движений в различных положениях (опорном, безопорном). Играя, обучаемые перестают контролировать правильность выполнения плавательных движений, поэтому здесь наиболее заметно становится степень освоения движений. Преподаватель контролирует действия обучаемых и по окончании игры указывает на допускаемые недостатки и ошибки в технике. [3, с. 43-68]

Выполняя упражнения в форме простейших соревнований значительно повышается интерес обучаемых и эффективность обучения. Однако, не нужно забывать, что при использовании данного метода, обучаемые обязательно должны знать игровой результат своей деятельности, иначе данный прием теряет свой смысл.

Результаты и обсуждение. В ходе обучения воспитанников плаванию по вышеизложенной методике были достигнуты следующие результаты:

Обучаемые стали спокойнее относиться к непривычным условиям водной среды, что позволило более плодотворно изучать материал и применять его на практике;

Используя подобранные упражнения, обучаемые стали быстрее понимать технику спортивных способов плавания и выполнять отдельные элементы.

Проводя занятия по представленной методике, был замечен интерес обучаемых к выполнению заданий и скорейшего достижения результата своего обучения.

В целом, используя все вышеизложенные советы, рекомендации и упражнения, занятия по плаванию для воспитанников стали одним из любимых предметов, даже для тех, кто изначально боялся или вовсе не переносил воду.

Заключение. При обучении плаванию необходимо прибегать к таким методическим приемам, как облегчение и усложнение условий выполнения упражнений, выполнение движений в медленном темпе, использование ориентиров.

Облегчая условия обучения, преподаватели проводят занятия на мелком месте, поперек бассейна, используют вспомогательные средства и

т.д. Выполнение упражнений в медленном темпе позволяет новичку более детально познакомиться с их формой, лучше овладеть координацией движений, что трудно достичь при плавании в быстром темпе.

Кратковременное изучение упражнений в усложненных условиях облегчает их выполнение в упрощенных условиях. Например, после попытки преодолеть кролем 25 м вдоль бассейна новичку гораздо легче справиться с задачей переплыть этим же способом бассейн поперек (15 м), а после выполнения упражнения в плавании при помощи ног без доски обучающиеся лучше плывут с доской и т. п.

Различают визуальные и слуховые ориентиры. Визуальными ориентирами могут быть жесты преподавателя, темные линии на дне бассейна, поперечные линии на дне и квадраты на стенах, флажки над водой и многое другое. Слуховые ориентиры включают в себя сигналы преподавателя (голосом или с помощью свистка), фиксирующие начало или окончание какого-либо элемента или цикла движения в целом.

Используя весь вышеизложенный материал, проведение занятий по плаванию станет интересным и продуктивным процессом, как для преподавателя, так и для обучаемых. Каждый возьмет из таких занятий что-то полезное.

Список источников

- Брукс М. Подготовка юных пловцов//Москва («Swimbook»), 2016, С. 33-46.
- Гузман Р. Плавание упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей// Минск («Поппури»), 2013, С.27-64.
- Кононова Е. Плавание. Библия тренера// Москва «Эксмо», 2014 г. С.42-74.
- Маклауд Й. Анатомия плавания// Минск («Поппури»), 2011, С.32-65.
- Нечунаев И. Плавание. Книга-тренер// Москва «Эксмо», 2013 г. С.27-58.
- Сало Д. Совершенная подготовка для плавания// Москва («Swimbook»), 2015, С. 12-35.
- Баранов В. Плавание. Начальное обучение// Москва «Спорт», 2013, С. 76-112.
- Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
- Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
- Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
- Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
- Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
- Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
- Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
- Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
- Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
- Шеголев В.А., Шедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
- Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. №1 (53). С. 256-259.
- Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
- Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
- Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
- Дмитриев Г.Г. и др. Развитие физических качеств у курсантов военно-учебных заведений на начальном этапе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. №11 (45). С.25-28.
- Дмитриев Г.Г. и др. Конкретизация направленности физической подготовки отдельных категорий военнослужащих воздушно-воздушных сил // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10 (44). С. 40-45.
- Дмитриев Г.Г. и др. Структура подготовки спортивного резерва в Великобритании. В сборнике. СПб., 2018. - С. 328-330.
- Дмитриев Г.Г. и др. К вопросу исследования профессиональной деятельности военнослужащих-женщин в войсках связи // Культура физическая и здоровье. 2012. №1 (37). С.44-50.
- Дмитриев Г.Г. и др. Современные тенденции в профессиональной и физической подготовке военнослужащих вооруженных сил Норвегии // В сборнике. СПб., 2018. - С. 331-335.
- Дмитриев, Г.Г. и др. Состояние физической подготовленности лиц, призываемых на военную службу // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. СПб., 2011. №2. С.81.
- Дмитриев Г.Г. и др. Исторический анализ системы боевой и физической подготовки женщин-военнослужащих армии обороны Израиля // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2018. - № 4. - С. 77-82.
- Дмитриев Г.Г. и др. Значимость пиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих // В сборнике. 2004. - С. 89-92.
- Дмитриев Г.Г. и др. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных вузов к профессиональной деятельности // В сборнике: Материалы итоговой научной конференции института за 2003 год. 2004. С.196-198.
- Дмитриев Г.Г. и др. Физические упражнения как средство психофизиологической реабилитации после пребывания в условиях радиационной среды // В сборнике. 2016. С.550-551.
- Дмитриев Г.Г. и др. Формирование военно-прикладных навыков на занятиях физической культурой у студентов военных отделений технических вузов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 1. С. 81-85.