

В.И. Курмашев, проф., д-р техн. наук;
В.А. Пасичниченко, доц., канд., пед. наук;
В.В. Кротов, ст. преп. (БГАС, г. Минск)

ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННЫХ ВЗГЛЯДОВ НА МЕТОДИКУ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

В современной методике обучения плаванию преобладает два направления. Первое – методика обучения технике спортивных способов с дальнейшей задачей достижения спортсменом высот в спортивном плавании. Второе направление – методика массового обучения плаванию, как жизненно необходимому навыку.

В целом современная методика первоначального обучения плаванию базируется на целостно-раздельном методе. Для этого метода характерно создание целостного представления о разучиваемом способе, применение несложных подготовительных упражнений в воде, включающих основные элементы плавания (умение скользить по поверхности в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения); разучивание элементов техники плавания и объединение их по мере усвоения в целостный способ; освоение, как только это становится доступным, облегченного варианта техники плавания, сохраняющего в основе элементы спортивного способа.

В настоящее время сущность целостно-раздельного метода сводится к следующему: при изучении каждого упражнения постепенно усложняются условия для его выполнения. Сначала занимающийся знакомится с упражнениями на суше, затем выполняет их в воде с опорой на месте, далее с опорой в движении и, наконец, в воде без опоры или с поддерживающим средством.

Наиболее распространенной при изучении спортивных способов плавания является следующая схема движений: положение тела в скольжении, движение руками; дыхание; согласование движения рук и дыхания; движение ногами; согласование движения ног и дыхания; согласование движения рук и ног и, наконец, согласование движения рук, ног и дыхания (плавание в полной координации).

Допускается отступление от схемы. Например, при начальном обучении движения ног могут разучиваться раньше, чем движения рук. Это более доступно новичкам, особенно если обучение ведется на глубоким месте с применением поддерживающих средств. Углубленное же изучение современной техники плавания начинается с движения рук во всех

способах, так как движения рук создают основную тяговую силу в плавании. Необходимо такое естественное согласование движений, при котором движения ног подчинялись бы движениям рук.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физкультуры, способны корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей и т.д. Кроме того, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений, двигательных навыков обучающихся плаванию и являются как бы мостиком к подготовительным и специальным упражнениям.

Подготовительные упражнения способствуют развитию таких физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники. Существуют три группы подготовительных упражнений: для освоения с водой, для изучения облегченных способов плавания, для изучения техники спортивных способов плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения. Подготовительные упражнения для изучения облегченных способов плавания создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники спортивных способов. Они включают как простейшие гребковые движения руками, ногами, а также дыхание и плавание облегченными способами к полной координации. Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов включают упражнения на суше (в том числе с использованием тренажеров), имитационные упражнения и упражнения в воде.

Специальные упражнения применяются для совершенствования техники спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

При обучении плаванию широко используются принципы системы физического воспитания: наглядности, сознательности и активности, повторности и систематичности. Используя принцип наглядности, преподаватель применяет приемы, направленные на создание у занимающихся двигательных представлений о сложном движении или его отдельных фазах. При этом он использует образцовую демонстрацию упражнений, дает

зрительные и звуковые ориентиры, задания предметного характера, образные ограничения движений (например, занимающийся выполняет стартовый прыжок через шест, удерживаемый у поверхности воды, стараясь не задеть его, или держит голову в плавании на спине неподвижно, как будто на лбу у него стоит стакан с жидкостью и др.), просмотр и анализ наглядных пособий, видеофильмов. Замедленный показ, применение стоп-кадра позволяют детально разобрать отдельные элементы техники движений.

Следовать принципу наглядности – это не значит сводить обучение к механическому копированию движения. Опираясь на конкретное мышление занимающихся, преподаватель всегда должен помнить о сознательности и активности студентов. В доступной форме им необходимо объяснять, с какой целью разучивается упражнение, для чего нужно выполнять упражнение в воде именно так, а не иначе. С первых же занятий преподаватель должен на примерах из разучиваемого материала знакомить занимающихся с основными закономерностями плавания. Важно развивать у студентов способность осмысливать свои движения с правильным и неправильным их выполнением. Для этого нужно использовать прием показа неправильного упражнения с последующим разбором его, предложениями по устранению существующего недостатка. Правда делать это нужно в тактичной форме, чтобы не обидеть недостаточно подготовленного студента, не колебать у него уверенности в своих силах. Не следует резко критиковать занимающихся, особенно на первых занятиях, за неправильное выполнение упражнений. Важно указать на недостаток, причину его возникновения, последствия и тут же предложить повторить упражнение. Ошибки надо исправлять постепенно и последовательно, начиная с самых существенных – одной, двух.

При обучении плаванию важно соблюдать принцип повторности и систематичности. Продолжительные перерывы в занятиях, недостаточное число повторений упражнений отрицательно сказываются на приобретении навыка плавания. Однако простое многократное повторение упражнений не решает задачи полностью. Упражнения должны изучаться по следующей схеме: от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. Движения, представляющие основу навыка плавания или наиболее трудно усваиваемые, необходимо повторять на многих занятиях. Выбор средств обучения, их объем, последовательность в применении определяются задачами обучения, подготовленностью студентов и количеством занятий, предусмотренных учебным планом.

Основной формой учебного занятия является урок. Его условно разделяют на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия по обучению плаванию проводится на суше продолжительностью 35-40 минут и включает в себя: построение, расчет занимающихся, переключку, краткое объяснение задачи и порядок проведения занятия, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть занятия посвящается изучению новых упражнений в воде, закреплению приобретенных на предыдущих занятиях умений и навыков, и длится 40 минут.

Заключительная часть занятия предусматривает постепенное снижение нагрузки, купание 5 минут. На суше происходит организационное завершение занятия: построение, расчет, подведение итогов занятия, задание на дом. При подведении итогов необходимо отметить успехи группы, остановиться на отдельных недостатках. Задания на дом включают в себя подготовительные и специальные упражнения, разученные в первой части занятия.

Использование преподавателями содержания данной статьи позволит более эффективно осуществлять процесс обучения студентов плаванию.

УДК 796.43.796.015

В.С. Лемешков, доц. (БГУФК, г. Минск)

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ (ДЛИНА И ЧАСТОТА ШАГОВ)

Высокие спортивные достижения в спортивной ходьбе во многом определяются технической подготовленностью и скоростью прохождения дистанции. Скорость передвижения по дистанции в спортивной ходьбе, в свою очередь, зависит от рационального сочетания длины и частоты шагов. Поэтому при анализе структуры спортивных достижений на уровне соревновательной деятельности для тренеров-практиков наибольший интерес представляют, прежде всего, следующие вопросы: какие результаты показывают сильнейшие скороходы мира на отдельных участках дистанции; как эти результаты влияют на конечный общий результат в соревнованиях, а какова их значимость?

Ключевые слова: кинематические и динамические характеристики техники, скорость движения, совершенствование длины и частоты шагов, спортивная ходьба.