

Таким образом, тайм-менеджмент формирует основу для становления будущего специалиста, который будет не только понимать важность бережного отношения к своему времени и рациональному его использованию, но и стремиться к эффективным изменениям в профессиональной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Артеменок, Е.Н. Тайм-менеджмент: уч. программа учр. высш. обр. уч. дисц. для спец. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) / Е.Н. Артеменок; Белорус. гос. педаг. ун-т им. М. Танка.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/46642/1/27%20января%20ПРОГР%202019-2%20.pdf> – Дата доступа: 03.12.2024

2. Артеменок, Е.Н. Тайм-менеджмент как технология здоровьесбережения будущего специалиста/ Е. Н. Артеменок // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 26–28.

3. Самусева, Н.В. Педагогические условия формирования ценностей здорового образа жизни будущих спортсменов / Н.В. Самусева, К.А. Маскевич// Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 126–128.

УДК 796.015.154.22

Цзу Минхань  
(БГУФК, г. Минск)

## ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

*Аннотация. В статье представлена информация об особенностях начального обучения плаванию в Китайской Народной Республике. Показаны основные задачи на этапах освоения занимающимися спортивными способами плавания, перечень контрольных упражнений, а также приведены основные отличия от традиционных методик.*

Обучение плаванию в Китае проводится в виде 15-дневного курса и проходит с июня по август. Занятия проводят в основном учителя физкультуры, спасатели, бывшие спортсмены или выпускники местных спортивных школ. Для того, чтоб преподаватель смог сформировать свою группу, ему необходимо несколько лет работать в паре с более квалифицированным специалистом.

Занятия проводятся с небольшими группами по 10-20 человек для того, чтобы тренер мог уделить внимание каждому обучающемуся, а также для облегчения управления группой. Пройти курс начального обучения плаванию может пройти любой желающий, однако основную массу составляют учащиеся в возрасте 6–16 лет. Занятия проводятся по 60 минут в течение 15 дней или по 90 минут 12 дней. Цель обучения – элементарная техника плавания брассом. Для освоения остальных способов плавания необходимо пройти дальнейший курс обучения [1–3].

Для людей, которые учатся плавать, боязнь воды является первым препятствием в обучении. Если не дать возможность преодолеть занимающимся как можно скорее страх перед водой, то процесс обучения будет идти гораздо медленнее, поскольку ученики будут находиться в постоянном напряжении. С этой целью тренер должен выслушать причины боязни и, спокойно проанализировав специфические страхи, объяснить их занимающимся. Этот метод подходит для старших ребят и требует большого опыта тренера. В работе с младшими школьниками необходимо постоянно поощрять учеников за смелость и выполнение правильных действий для преодоления страха перед водой. Это также предъявляет высокие требования к преподавательскому опыту тренера, поскольку, не имея полного представления о качестве выполнения движений, можно усилить боязнь воды у детей [1, 3].

Обучение плаванию рекомендуется начинать с выработки привычки опускать в воду лицо, что поможет избавиться от панического желания «тянуть шею» из воды от боязни, что вода зальет уши, нос. Следует выработать сразу же и умение смотреть под водой, что важно для психологической стабильности, безопасности и прикладных целей. С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой осуществляется формирование кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных рефлексов, которые являются основой правильного поведения юных пловцов в водной среде. Происходит, в конечном счете, освоение рабочей позы пловца, воспитание чувства опоры о воду, овладение навыком создания упора в воде, выдоха в воду, что является подготовкой к освоению навыка спортивного плавания [1–4].

В методике ускоренного обучения плаванию применяется оптимальная последовательность решения задач. На первом этапе происходит ознакомление и освоение с водной средой, элементарные передвижения в воде, на втором этапе изучаются погружение, всплытие, лежание и скольжение, прыжки и кувырки. Третий этап направлен на

обучение дыханию, работе ног, работе рук. На четвертом этапе происходит согласование работы ног с работой рук, при задержке дыхания. Пятый этап направлен на согласование дыхания, работы рук и работы ног, плавание в полной координации. Методика ускоренного обучения плаванию характеризуется сокращенным периодом применения упражнений для освоения с водой; применением упражнений, выполняемых на задержке дыхания, большим количеством упражнений со вспомогательными плавательными средствами.

К окончанию обучения занимающиеся должны проплыть следующие задания:

- одиннадцатый день: 15×8–10 м;
- двенадцатый день: 15×10–15 м;
- тринадцатый день: 15×8–10 м;
- четырнадцатый день: 15×15–20 м;
- пятнадцатый день: 15×20–25 м [4].

При организации учебного процесса по плаванию необходимо придерживаться общедидактических и частных принципов. Общая плотность каждого практического занятия для юных пловцов составляет 97–98 %, а моторная плотность – 78–80 %.

В организации занятий по плаванию большую роль играет эмоциональный фон – он помогает лучше и основательнее усваивать упражнения.

Проведенный анализ различных методик обучения плаванию показал, что везде соблюдается очередность методических подходов к освоению занимающихся в воде и изучению спортивных способов плавания. Сначала выполняются упражнения для освоения с водой: передвижения по дну, подпрыгивания, приседания и т. п. После чего занимающиеся учатся правильно дышать в воде, лежать на воде и выполнять движения сначала у неподвижной опоры (бортик, дорожка), затем с подвижной опорой (тренер, доска для плавания и т. п.) и без поддержки и чьей-либо помощи. Таким образом соблюдается ряд методических принципов. Китайская методика также предполагает традиционную очередность использования средств и методов обучения.

Вместе с тем, существует значительное различие в очередности освоения техники спортивных способов плавания. В общепринятых методиках освоение техники спортивных способов плавания начинается с изучения техники кроля на груди и кроля на спине [5]. Возможно, это связано с тем, что техника движений ногами в этих способах является более простой для освоения. Методика ускоренного обучения плаванию в Китае предусматривает первоочередное изучение техники способа брасс. В данном способе одновременное движение

ногами с разворотом стоп является технически более сложным двигательным действием, однако освоение техники дыхания и движений руками проще, чем в кроле на груди [6]. В связи с этим, на наш взгляд, для ознакомления с основами техники плавания с целью умения держаться на воде и элементарно передвигаться, можно использовать китайскую методику ускоренного обучения плаванию. Вместе с тем, для формирования правильного двигательного навыка необходимо более детальное изучение элементов техники спортивных способов плавания с соблюдением всех принципов обучения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. 陈,先梅. 福州市暑期少儿游泳培训现状分析与对策研究 // 福建: 福建师范大学, 2014. [Чэнь, С. М. Анализ текущей ситуации с летним обучением детей плаванию в Фучжоу и исследование мер противодействия / С. М. Чэнь // Фуцзянь: Фуцзяньский университет. – 2014.]
2. 高,龙. 吉林省青少年游泳运动员训练特征研究 / 高,龙, 邓,凯元, 陈,思羽 // 体育科技文献通报, 2015, (2). [Гао, Л. Исследование тренировочных характеристик юных пловцов в провинции Цзилинь / Л. Гао, К. Ц. Денг, С. Ю. Чен // Бюллетень научно-технической литературы по спорту. – 2015. – С. 2.]
3. 范,磊. 小学三年级学生游泳教学的几点做法 // 现代教学, 2015, (19). [Фань, Л. Некоторые методы обучения плаванию учащихся третьего класса начальной школы / Л. Фань // современное преподавание. – 2015. – С. 19.]
4. 陆,小峰. 青少年游泳运动员的训练手段与方法探析 / 陆,小峰, 刘,春华 // 青少年体育, 2013, (3). [Лу, С. Ф. Анализ средств и методов тренировки юных пловцов / С. Ф. Лу, Ч. Х. Лю // Молодежный спорт. – 2013.]
5. Широканова, Л. И. Эффективность массового обучения плаванию в зависимости от последовательности изучаемых способов, возраста и предварительной подготовки учащихся младших классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. И. Широканова. – Минск, 1990. – 24 с.
6. Мерзляков, В. В. Пути повышения эффективности формирования двигательных навыков в процессе обучения технике плавания способом брасс: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Мерзляков. – Малаховка, 1983. – 24 с.