

Смирнова Татьяна Владимировна

Филиал Нахимовского военно-морского училища

(Севастопольское президентское кадетское училище)

Республика Крым, город Севастополь

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДОВУЗОВСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МО РФ НА ВСЕХ УРОВНЯХ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ И СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ВОСПИТАННИКА

Плавание является составной частью предмета «Физическая культура» в довузовских учреждениях. Уроки плавания являются мощным средством воздействия на растущий организм. Кроме владения техникой плавания воспитанник получает целый комплекс полезных воздействий: эмоциональной воздействие на нервную систему, на сосудистую систему, на кровь, на дыхательную систему, на мышцы, теплорегуляцию (эффект закаливания), на обмен веществ, газообмен. Все это, при правильной дозировке, и организации занятий несет в себе существенный, ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. Кроме того, плавание оказывает лечебное воздействие на осанку и деформацию позвоночника. Курс по обучению плавания — это один из основных компонентов деятельности в области физической культуры в довузовских учреждениях. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого воспитанника. Плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Существует содержание трех базовых направлений в плавании:

первое направление – теоретическая подготовка, т.е. формирование знаний;

второе направление – техническая подготовка, т.е. формирование способов двигательной активности;

третье направление – физическая подготовка, т.е. достижение задаваемых норм физической подготовленности (тестирование).

Основная форма организации плавания в довузовских учреждениях - урок. Урок проводится так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе, от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе педагогу необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые воспитанники затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает к выполнению задач основной части занятия.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия воспитанники спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов и организованным уходом.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше (проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны);

- изучение движений в воде с неподвижной опорой (при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде);

- изучение движений в воде с подвижной опорой (при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером);

- изучение движений в воде без опоры (все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании).

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

В филиале НВМУ (Севастопольское ПКУ), имеющей свой плавательный бассейн, есть возможность организовать уроки плавания в полном объеме.

Работа проводится в три этапа:

5-7 классы - начальное обучение плаванию, обучение технике плавания способами кроль на груди, спине, брасс;

8-9 классы – закрепление и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, спине, брасс, обучение способу дельфин, знакомство с прикладными видами плавания;

10-11 классы – этап совершенствования полученных знаний и умений в спортивных и прикладных способах плавания.

Пример содержания курса для воспитанников старшей возрастной группы (10-11 класс):

В старшей возрастной группе целью является совершенствование знаний, умений и навыков по плавательной подготовке, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания.

Решение этих задач направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;

- дальнейшее совершенствование спортивных способов плавания, овладение знаниями и элементами прикладного плавания, подводного плавания, плавания на средние и длинные дистанции вольным стилем;

- развитие основных физических качеств;

- формирование теоретических знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и поступлении в высшие военные учебные заведения;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и плаванием;
- на формирование самооценки личности, воспитание нравственных и волевых качеств.

Литература

1. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель: И.П.Гринин В.Е., 2014.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов – М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
6. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2004.

