

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ЦЕЛЯХ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

*Янковская М.В., магистрант 2 курса
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Данные научно-методической литературы свидетельствуют, что применение различных технических средств в обучении плаванию имеет давнюю традицию. Данные специальной литературы об использовании технических средств показывают возможности их широкого применения для выполнения упражнений на суше и в воде. При этом технические средства, используемые на суше, применялись как для освоения движений в целом, так и по частям.

Названные средства позволяют добиваться не какого-то отдаленного эффекта, а непосредственно во время обучения плаванию корректировать движения занимающихся по заданным ориентирам.

Для формирования рациональной техники плавания наиболее эффективно применение таких средств, которые бы обеспечивали четкое представление о целесообразной структуре плавательных движений, направленно воздействовали бы на двигательную структуру обучаемых и тем самым создавали оптимальные условия для формирования эффективной техники плавания.

К недостаточно эффективной стороне их использования на суше относится сложность группового обучения плаванию и различие формирования кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных и других рефлексов в условиях водной среды и на суше.

В очень многих примерах обучения детей плаванию широко используются вспомогательные средства - поплавки, ласты, круги и т.п. По мнению специалистов [2,3,5] длительность обучения начальным плавательным навыкам сокращается в 2-2,5 раза при использовании специального комплекта вспомогательных (поддерживающих) средств, включающих: жилет-поплавок, поплавок набедренный, поплавок на предплечье.

При обучении младших школьников используются в мелководном бассейне ласты и поддерживающие средства (нарукавники, доски, круги). Анализируя ряд работ [2,5] нами было выявлено, что при двух занятиях в неделю за два месяца удавалось добиться средней дистанции проплыwania в глубоком бассейне - 125 м. При этом В.Н. Платонов [5] рекомендует методику одновременного обучения всем способам плавания. Автор указывает на необходимость учета интенсивности выполняемых упражнений. Известно, что основными критериями нагрузки в процессе занятий являются показатели общей и моторной плотности, т.е. отношением времени, непосредственно затраченного на выполнение упражнений ко всей продолжительности занятия [2,5]. Использование разработанной методики позволяет соблюдать основные принципы физических упражнений: их динамичность, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, контроль за правильным дыханием, что, по мнению автора необходимо при обучении детей плаванию. В результате, занятия проходят эмоционально, с большой моторной плотностью - до 80-90 %.

В одной из анализируемых работ, для оказания помощи родителям в выполнении заданий дома в условиях домашних ванн был использован принцип срочной информации и метод программированного обучения. Была

составлена обучающая программа для детей и родителей [4], включающая набор рисунков для детей и пояснения, указания для родителей по выполнению упражнений. Для удержания детей в воде на месте использовались поддерживающие средства и фиксаторы. Родители выполняли домашние задания по указанию специалиста по плаванию.

В таких условиях дети исследуемого возраста могли в домашней ванне не только выполнять упражнения по освоению с водой (различные варианты дыхания, открывать глаза в воде, собирать игрушки под водой и др.), но и принимать, положение «всплывания», «бревнышка» и т.д.

Н.Ж. Булгакова [2] в результате 12-летнего опыта обучения плаванию детей утверждает, что применение ласт и досок для плавания на ногах позволяет облегчить процесс обучения и усвоения. Применение ласт дает возможность ребенку почувствовать правильные движения ногами уже на суше, например, в упражнениях выполняемых лежа или сидя на скамейке, стоящей у стены, стараясь попеременно то правой, то левой ногой, как бы стараясь «красить» ластой стену. По мнению автора, основная ошибка детей при обучении движений ногами кролем на груди и на спине - работа ног, как при езде на велосипеде, в то время, как предварительная имитация работы ног в ластах позволяет в 90% случаев избежать подобной ошибки. Применение ласт в воде также позволяет ребенку быстрее научиться выполнять движения правильно. С помощью ласт ученик развивает большую скорость, безболезненно переходит в горизонтальное положение, обретает в воде комфорт и спокойствие.

По мнению И. Баранина [1] в наибольшей степени поддерживающие средства эффективны при обучении боязливых детей, с ярко выраженным страхом перед водой.

Использование технических средств получило широкое распространение для освоения движений непосредственно в воде при групповом обучении. При этом они помогают обучающимся принимать правильное горизонтальное положение тела, удерживать направление

движения, обеспечивать страховку, оптимизировать процесс обучения и сокращать время освоения навыка плавания. Перспективно широкое использование в обучении плаванию технических средств срочной информации. Особенно тех из них, которые могут быть применены непосредственно в водной среде и отвечают требованиям полной ориентировочной основы освоения действия.

Таким образом применение технических средств в целях рационализации процесса ускоренного обучения плаванию позволяют совершенствовать воспитательный и учебный процесс при начальной подготовке и обучении в спортивной школе, сформировать у детей потребность в продолжении регулярных занятий плаванием, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья.

Литература

1. Баранин И. Обучение детей плаванию / И. Баранин. – М: Физкультура и спорт, 2000.- 156 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ Харвест Астрель, 2009. – 160 с.
3. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании: Учебно-методическое пособие / Е.И. Иванченко. – Минск:АФВиС РБ, 2008. – 364с.
4. Плавание / под ред. Е. Карпенко. – М.: АСТ Харвест Астрель, 2010. – 32 с.
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к совершенству / В.Н. Платонов. – М.: Советский Спорт, 2012. – Кн.1. – 480 с.