

Особенности физической подготовки при обучении плаванию в ВУЗе

Студенкина А.В.

Студент. ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»,
г. Иркутск

Гладышева А.А.

Научный руководитель, канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта ИрГУПС, г. Иркутск

Общая физическая подготовка пловцов является важной составной частью тренировки. Занятия общей физической подготовкой используются как эффективное средство оздоровления. Упражнения, выполняемые на этих занятиях, развивают силу, скорость, выносливость и ловкость, повышают функциональные возможности организма занимающихся и эмоциональность занятий, а также способствуют активному отдыху. Развитие основных физических качеств (выносливости, силы, скорости, гибкости) осуществляется как на суше, так и в воде. Упражнения, выполняемые в воде менее эффективны, чем на суше. Поэтому занятия по плаванию необходимо сочетать с общей физической подготовкой на суше, проводимой в течение всего года на свежем воздухе (в лесу, в парке, на стадионе, на спортивной площадке).

Как показала практика, если пловец будет выполнять часть упражнений на суше, а другую – в воде, то суммарный объем переносимой нагрузки значительно возрастает, способствуя тем самым эффективному развитию основных физических качеств и повышению уровня плавательной подготовленности.

Обучение плаванию в вузе проходит в современном плавательном бассейне габаритами 25×12,5×1,8×1,2 м, оборудованном инвентарем, необходимым для обучения и совершенствования техники плавания (плавательными досками, колобашками, аквагантелями, ластами, аквапоясами, лопатками, нудлсами и др.). Занятия проводятся по Программе по плаванию и планам-конспектам, разработанным для студентов вуза и утвержденным на кафедре физического воспитания.

При обучении плаванию студентов ставятся основные цели:

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- укрепление здоровья, закаливание, привитие гигиенических навыков;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, всестороннее физическое развитие и совершенствование основных физических качеств (силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости);

– ознакомление с правилами безопасности на воде.

Студентам были предложены не только элементарные уроки плавания, но и занятия по аквариумистике, дайвингу, спасению жизни и водные игры. Студенты с высоким уровнем уверенности в плавании начали посещать факультативные занятия, где они могли оттачивать свои навыки плавания под руководством инструкторов по плаванию. Некоторые вузы организуют встречи по плаванию, на которых студенты из соседних вузов могут соревноваться на различных дистанциях плавания. Конечно, достигнутые результаты еще далеки от совершенства, но участие в подобном мероприятии повышает мотивацию студентов и дарит им незабываемые воспоминания. Хотя методы обучения плаванию не сильно отличаются от тех, которые используются при обучении гимнастике или спортивным играм, водная среда требует некоторых особых принципов, которые имеют решающее значение при занятиях плаванием. Важнейшим аспектом занятий плаванием является безопасность студентов. Преподаватель должен спланировать занятие плавания с учетом возраста студентов, уровня их уверенности, количества принадлежностей для плавания (например, досок), доступного пространства в бассейне (например, количества дорожек) и глубины бассейна. Преподаватель должен находиться в месте, откуда открывается хороший вид на весь бассейн, и всегда должен быть готов помочь студентам. Особую осторожность следует проявлять не умеющим плавать. По словам инструкторов, во избежание несчастных случаев в бассейне необходимо строго соблюдать следующие правила:

- не более 15 студентов на одного преподавателя,
- студенты разделены на группы по уровню их уверенности в плавании,
- постепенное введение новых задач,
- тесное сотрудничество со спасателем.

Еще одна проблема, доставляющая неудобства во время занятий плаванием, - это общение между преподавателем и студентами. На самом деле, плавающий студент часто не видит преподавателя и не слышит его.

И еще одна проблема, которая может возникнуть во время занятий плаванием, - это беспокойство студентов перед водой. Задача преподавателя - распределить упражнения между тревожными и спокойными студентами, чтобы поддерживать должный уровень интенсивности урока. На практике это непросто, потому что студенты могут различаться по уровню тревожности. Некоторые из них могут бояться выдоха в воде, другие - погружения. Для преодоления водобоязни студентов предпринимались попытки проводить упражнения по плаванию с использованием психологических методов, но вряд ли эти методы будут хорошо известны преподавателям и инструкторам по плаванию. Плавательные бассейны могут быть не оснащены достаточным количеством средств плавучести и аксессуаров.

Наиболее распространенные средства обеспечения плавучести - доски для ног и лапша для плавания. Если в бассейне одновременно проходят два или более занятия, преподаватели должны решить, как распределить имеющиеся принадлежности между студентами. Хотя некоторые исследования показывают, что использование слишком большого количества вспомогательных приспособлений может не улучшить навыки плавания занимающихся, эти приспособления очень полезны на занятиях с не умеющими плавать людьми.

Обучение плаванию проводится в форме практических занятий, занимающих по времени одну учебную пару (2 академических часа).

Методическое планирование и структурирование учебного процесса, которое включает логическое и систематическое упорядочение нескольких переменных тренировок (интенсивность, объем, частота, период восстановления и упражнения) интегративным способом, направленным на оптимизацию конкретных результатов производительности в заранее определенные моменты времени.

Основными характеристиками таких подходов являются систематические вариации содержания интенсивности занятий и объема рабочей нагрузки на протяжении всей программы.

Однако это следует рассматривать не как простую стратегию вариаций обучения, а как соответствующая последовательность и интеграция различных переменных занятий, включая не только объем и интенсивность, но также частоту, периоды восстановления, плотность и выбор упражнений.

Продолжительность каждого занятия также может увеличиваться. Общий тренировочный вклад силовой работы на суше является продуктом интенсивности, частоты и продолжительности занятий.

Общая цель - равномерное развитие всех групп мышц.

Упражнения на суше используются для тренировки мышечной силы и выносливости, они дополняют улучшение мышечной выносливости в результате тренировок по плаванию. Программа упражнений должна быть простой (т.е. два упражнения на каждую из основных групп мышц), чтобы она соответствовала общему времени тренировки за одно занятие.

Студенты переходят от одной станции к другой, выполняя фиксированное количество повторений (или выполняя упражнения в течение фиксированного интервала времени) на каждой станции, отдыхая между станциями. В общем, отдых и повторения используются для управления характеристиками относительной силы / выносливости тренировки. Более продолжительный отдых между станциями и / или меньшее количество

повторений на каждой станции (выполняемых с большим процентом от максимальной мощности) будет способствовать развитию мышечной силы.

Более короткий отдых и большее количество повторений (выполняемых с меньшим процентом от максимальной мощности) будут способствовать развитию мышечной выносливости.

Конкретные упражнения назначаются на индивидуальной основе (например, развитие «силы ног» для одного пловца или устойчивости и силы плеч для другого). Силовые тренировки всегда должны быть интегрированы в программу плавания, чтобы общие результаты плавания улучшались, а не заменялись. «Более сильный» пловец, который не плавает быстрее, не тренировался эффективно.

Преподаватель также должен знать, что определенные навыки и физиологические возможности студента взаимодействуют с другими факторами развития физических качеств на более поздних этапах занятий.

Например, развитие техники гребка на ранних этапах тренировки (при низкой физической нагрузке) будет влиять на способность эффективно плавать или вносить изменения в гребок на более поздних этапах тренировки (при высокой физической нагрузке). Некоторые физиологические способности, такие как аэробная выносливость, развиваются довольно быстро в критический период развития, а затем лишь незначительно увеличиваются в последующие годы. Другие возможности, такие как быстрое увеличение мышечной силы и мощности, проявляются от продолжительности забега, так и от интенсивности используемого темпа.

Только тогда можно полностью реализовать эффект силовой тренировки.

Исследования показали, что сама физическая подготовка также может влиять на некоторые аспекты развития организма во время тренировки. Эти моменты сделаны для того, чтобы подчеркнуть тот факт, что преподаватель всегда должен учитывать различия между студентами при планировании тренировочной программы.

Такие занятия могут улучшить способность студента плавать.

Аэробная сила и выносливость способно развивать комбинированные эффекты низкой интенсивности, более продолжительных тренировок. Для этой цели в вузе распространены как непрерывные, так и интервальные занятия, они эффективны для развития и поддержания высокой окислительной способности мышц и повышенных запасов топлива в мышцах.

Преимущества занятий плаванием очевидны: эти занятия даже более эффективны (с точки зрения физической активности), чем другие виды уроков физического воспитания.

Студенты не должны полностью прекращать тренировки, а должны снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия.

Упражнения на технику плавания, выполняемые студентами на суше и в воде, расширяют его двигательные способности, являются фундаментом для формирования у него стиля при плавании основным способом.