

# **МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ**

## **Введение**

Занятие по плаванию, как и любая другая педагогическая деятельность, требует тщательно продуманной методики построения и проведения. Эффективность обучения плаванию определяется не только профессионализмом тренера, но и системным подходом к организации учебного процесса. Настоящий доклад посвящен рассмотрению ключевых аспектов методики построения и проведения занятий по плаванию, ориентированных на достижение максимальных результатов в обучении и совершенствовании навыков обучающихся. В основе предлагаемой методики лежит принцип поэтапного развития, основанный на закономерностях усвоения двигательных навыков и физиологических особенностях человека.

## **1. Этапы построения занятия по плаванию**

Любое занятие по плаванию, вне зависимости от уровня подготовки обучающихся и целей занятия, целесообразно структурировать в соответствии с определенными этапами. Такая структура обеспечивает последовательность, логичность и максимальную эффективность процесса обучения.

### **1.1. Подготовительный (вводный) этап**

Данный этап направлен на мобилизацию организма, создание условий для безопасного и продуктивного выполнения основных задач занятия. Он включает в себя:

- Организационные моменты:** Приветствие, проверка экипировки, инструктаж по правилам поведения в бассейне, технике безопасности. В этот момент тренер устанавливает контакт с группой, создает позитивную атмосферу, что является фундаментом для дальнейшей работы. Важно четко и лаконично донести до каждого обучающегося цели и задачи текущего занятия.
- Разминка (на суше):** Комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на подготовку мышечно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем к предстоящей нагрузке. Упражнения должны быть подобраны с учетом возраста, уровня подготовки и специфики предстоящей тренировки. Особое внимание уделяется мобильности суставов, особенно плечевого пояса, тазобедренных суставов и голеностопов. Пример: вращения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, наклоны, повороты корпуса, махи руками и ногами, приседания.

- **Разминка (в воде):** Переход от упражнений на суще к водной среде. Начинается с легкого плавания в одном из освоенных стилей, выполнения упражнений на адаптацию к водной среде, привыкание к температуре воды, ощущениям погружения. Цель – постепенное включение организма в работу, снижение стрессовой реакции на погружение. Пример: ходьба по дну бассейна, легкие движения руками и ногами, погружение лица в воду, выдохи в воду.

## 1.2. Основной этап

Этот этап является стержнем занятия, где непосредственно решаются поставленные задачи: освоение новых элементов, закрепление изученного материала, развитие физических качеств. Основной этап делится на несколько подэтапов:

- **Развитие специальных двигательных навыков (техника):** Именно здесь происходит целенаправленное обучение и совершенствование техники плавания. Это может быть освоение нового стиля (например, кроля), коррекция ошибок в уже освоенном стиле, отработка отдельных элементов (дыхание, работа ног, работа рук, положение тела).
  - **Обучение элементам:** Каждый новый элемент разбивается на составные части. Тренер демонстрирует правильное выполнение, использует подводящие упражнения, наглядные пособия (если применимо), словесные инструкции. Ключевым принципом является постепенное усложнение: от простых, изолированных движений к их комплексному сочетанию. Например, при обучении кролю, сначала отрабатывается работа ног с доской, затем работа рук без ног, после чего происходит их объединение.
  - **Коррекция техники:** Анализ ошибок, выявленных в предыдущих занятиях или в ходе выполнения текущих упражнений. Коррекция осуществляется путем целенаправленных упражнений, направленных на устранение конкретного дефекта. Важно, чтобы обучающийся осознавал свою ошибку и понимал, какие именно действия необходимо предпринять для ее исправления.
  - **Совершенствование техники:** Для уже освоенных навыков. Задача – сделать движения более эффективными, экономичными, скоростными. Работа ведется над нюансами: амплитуда движений, координация, синхронность, ритм.

- **Развитие физических качеств (физическая подготовка):** Плавание является комплексным видом спорта, требующим развития силы, выносливости, скорости, гибкости. В зависимости от целей занятия, уделяется внимание развитию одного или нескольких качеств.
  - **Развитие выносливости:** Проводится путем выполнения длительных плавательных отрезков с умеренной интенсивностью. Цель – повышение аэробных возможностей организма, укрепление сердечно-сосудистой системы.
  - **Развитие скоростных качеств:** Выполнение коротких, интенсивных отрезков с максимальной или близкой к максимальной скоростью. Цель – развитие скоростной силы, способности к быстрому проявлению усилий.
  - **Развитие силы:** Использование специализированных упражнений, направленных на укрепление мышц, участвующих в процессе плавания. Это могут быть упражнения с отягощениями (в воде или на суше), работа с эспандерами, преодоление сопротивления воды.
  - **Развитие гибкости:** Упражнения на растяжку, направленные на увеличение амплитуды движений в суставах, профилактику травматизма.

### **1.3. Заключительный (переходный) этап**

Этот этап призван плавно вывести организм из состояния активной работы, снизить пульс, восстановить дыхание, подвести итоги занятия.

- **Заминочные упражнения:** Легкое плавание в медленном темпе, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Цель – постепенное снижение физической нагрузки, профилактика мышечных болей.
- **Рефлексия и подведение итогов:** Краткое обсуждение хода занятия, анализ достигнутых результатов, выявление возникших трудностей, постановка задач на следующее занятие. Тренер обобщает материал, хвалит за успехи, дает рекомендации.
- **Организационные моменты:** Инструктаж по выходу из бассейна, правилам личной гигиены.

## **2. Принципы построения занятия по плаванию**

Помимо этапной структуры, эффективность занятия определяется соблюдением ряда основополагающих принципов:

- **Принцип последовательности:** Обучение и совершенствование навыков происходит от простого к сложному, от частного к общему. Новый материал всегда опирается на уже имеющиеся знания и умения.
- **Принцип систематичности:** Занятия должны проводиться регулярно, с определенной периодичностью. Отсутствие систематичности ведет к быстрой утрате приобретенных навыков.
- **Принцип наглядности:** Использование демонстраций (собственной или видео), имитационных упражнений, образных сравнений для лучшего понимания техники.
- **Принцип доступности:** Сложность материала и интенсивность нагрузки должны соответствовать возрастным, психологическим и физиологическим особенностям обучающихся.
- **Принцип индивидуализации:** Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, его темпа усвоения материала, наличия страхов, физических ограничений.
- **Принцип сознательности и активности:** Вовлечение обучающегося в процесс обучения, стимулирование его самостоятельной деятельности, формирование понимания целей и задач.
- **Принцип прогрессивного увеличения нагрузки:** Постепенное повышение объема и интенсивности тренировочной работы по мере адаптации организма.
- **Принцип вариативности:** Использование разнообразных упражнений и методов обучения для поддержания интереса и предотвращения монотонности.

### **3. Методы и приемы обучения плаванию**

В практике обучения плаванию используется широкий арсенал методов и приемов, выбор которых определяется конкретными задачами, уровнем подготовки группы и индивидуальными особенностями обучающихся.

- **Словесные методы:**
  - **Объяснение:** Логичное и последовательное изложение учебного материала.
  - **Инструктаж:** Краткое, четкое руководство к действию, особенно важно при выполнении новых или сложных упражнений.
  - **Рассказ:** Используется для создания мотивации, знакомства с историей, особенностями техники.
  - **Беседа:** Активное вовлечение обучающихся, выяснение их понимания, ответы на вопросы.

- **Указания:** Краткие, конкретные наставления в процессе выполнения упражнений.
  - **Поощрение и одобрение:** Стимулирование к дальнейшей работе.
  - **Критика (конструктивная):** Указание на ошибки с одновременным предложением пути их исправления.
- **Наглядные методы:**
    - **Демонстрация:** Личное показывание тренером правильного выполнения движений, имитация на суше и в воде.
    - **Имитация:** Обучающиеся воспроизводят показанные движения.
    - **Использование наглядных пособий:** Плакаты, видеоматериалы, демонстрирующие биомеханику движений.
    - **Визуализация:** Мысленное представление правильного выполнения движения.
  - **Практические (двигательные) методы:**
    - **Упражнения:**
      - **Подводящие упражнения:** Направлены на отработку отдельных элементов техники, облегчающие освоение основного движения. Например, упражнения на работу ног с доской, упражнения на координацию рук с дыханием.
      - **Имитационные упражнения:** Выполнение движений, максимально приближенных к реальным, но с использованием вспомогательных средств или в упрощенной форме.
      - **Основные упражнения:** Выполнение изучаемого двигательного действия в полном объеме.
      - **Комплексные упражнения:** Сочетание различных элементов техники, приближенных к условиям соревновательного плавания.
    - **Игровой метод:** Использование подвижных игр, эстафет, соревновательных элементов для повышения мотивации и создания благоприятной атмосферы.
    - **Метод повторений:** Неоднократное выполнение упражнения для закрепления навыка.
    - **Метод сопряженного развития:** Одновременное совершенствование техники и развитие физических качеств.

## **4. Организация и проведение занятия по плаванию: Практические аспекты**

Эффективная организация занятия требует от тренера не только методических знаний, но и умения управлять группой, создавать условия для безопасной и продуктивной работы.

### **4.1. Планирование занятия**

- **Цели и задачи:** Четкое определение, что должно быть достигнуто в ходе конкретного занятия. Цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, актуальными и ограниченными по времени (SMART-критерии).
- **Контингент обучающихся:** Учет возраста, уровня подготовленности, физических особенностей, наличия страхов, мотивации.
- **Продолжительность занятия:** Стандартная продолжительность занятия в бассейне составляет 45-60 минут.
- **Инвентарь:** Подготовка необходимого оборудования: доски, ласты, колобашки, пул-буи, гидродинамические лопатки, тренировочные снаряды для различных стилей.
- **План-конспект:** Обязательное наличие детального плана занятия, включающего:
  - Цели и задачи.
  - Распределение времени по этапам.
  - Список упражнений для каждого этапа.
  - Методические указания к упражнениям.
  - Методы контроля.

### **4.2. Управление группой**

- **Формирование групп:** По уровню подготовленности, возрасту, интересам.
- **Дистанция и плотность:** Поддержание оптимальной дистанции между обучающимися для предотвращения столкновений и обеспечения безопасности.
- **Обратная связь:** Постоянный контакт с обучающимися, наблюдение за их действиями, своевременная коррекция.
- **Ситуационное реагирование:** Быстрая реакция на непредвиденные ситуации, обеспечение безопасности.

### **4.3. Методы контроля и оценки**

- **Текущий контроль:** Наблюдение за ходом выполнения упражнений, оценка правильности техники, выявление типичных ошибок.
- **Оперативный контроль:** Непосредственная коррекция ошибок во время выполнения упражнений.
- **Итоговый контроль:** Оценка достигнутых результатов по завершении темы или блока упражнений. Может включать выполнение контрольных нормативов (время, техника).
- **Самоконтроль:** Обучение обучающихся анализу собственных действий, осознанию своих успехов и трудностей.

## **5. Особенности проведения занятий с различными категориями обучающихся**

- **Начинающие:** Основной акцент делается на преодоление страха воды, адаптацию, обучение базовым элементам (дыхание, положение тела, простейшие движения). Важно создать максимально комфортную и безопасную атмосферу.
- **Продвинутые:** Работа направлена на совершенствование техники, повышение скоростных и силовых показателей, изучение более сложных элементов, отработку тактических приемов.
- **Дети:** Использование игровых методов, коротких и разнообразных блоков упражнений, поощрение, создание позитивной эмоциональной атмосферы. Особое внимание уделяется безопасности и профилактике травматизма.
- **Взрослые:** Учет их мотивации (оздоровление, спорт, рекорды), индивидуальных особенностей, возможных ограничений по здоровью. Часто требуется больше времени на адаптацию и преодоление психологических барьеров.
- **Люди с ограниченными возможностями:** Требуется индивидуальный подход, адаптация упражнений, специальные методики, тесное взаимодействие с медицинскими работниками.

## **6. Инновационные подходы в методике построения занятий по плаванию**

Современная методика постоянно развивается, интегрируя новые подходы и технологии:

- **Видеонаблюдение техники:** Использование подводных камер и программного обеспечения для детального анализа движений, выявления тонких ошибок.

- **Тренировки с использованием специализированного оборудования:** Использование подводных беговых дорожек, гидротренажеров, силовых тренажеров для водной среды.
- **Применение биомеханических принципов:** Более глубокое понимание законов движения в воде для оптимизации техники.
- **Интеграция цифровых технологий:** Использование фитнес-трекеров, приложений для анализа тренировок, удаленного мониторинга.
- **Персонализированное обучение:** Создание индивидуальных тренировочных программ, основанных на данных анализа физического состояния и целей обучающегося.

## **Заключение**

Методика построения и проведения занятия по плаванию – это сложный, многогранный процесс, требующий от тренера глубоких знаний, педагогического мастерства и постоянного профессионального развития. Системный подход, основанный на четкой этапной структуре, соблюдении основополагающих принципов, умелом использовании методов и приемов обучения, а также индивидуализации подхода к каждой группе и каждому обучающемуся, является залогом достижения высоких результатов. Инновационные подходы открывают новые горизонты для оптимизации тренировочного процесса, делая его более эффективным, безопасным и мотивирующим. Целью данного доклада было представление комплексного взгляда на методику, которая может служить основой для разработки и проведения качественных занятий по плаванию, способствующих всестороннему развитию личности и достижению поставленных целей.