

**Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:** материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2018 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2018. – С. 594-597.

**УДК 796.015:797.212 (043)**

**СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ПЛАВЦОВ В  
ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ**

*Орленко Наталья Анатольевна,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Хачатрян Виктория Викторовна,*

*старший преподаватель*

*Старостина Катерина Владимировна,*

*преподаватель,*

*Национальный авиационный университет, г. Киев*

*Аннотация. Статья содержит теоретические аспекты подготовки студентов-пловцов. Рассмотрены виды подготовки, такие как общефизическая подготовка на суше и специальная в воде.*

*Ключевые слова: студенты, плавание, средства, суша, вода.*

*Abstract. The article contains theoretical aspects of training swimmer students. Considered types of training, such as general physical training on land and special in water.*

*Index terms: students, swimming, means, land, water.*

*Плавание* – вид спорта, который сегодня становится все более популярным среди сторонников здорового образа жизни. Во время занятий плаванием тратится много энергии и для движения должны быть задействованы те мышцы, которые мало используются при обычных движениях мышц. Кроме того, это жизненно необходимый навык, а также, еще и высокоэффективная нагрузка для всего тела, при которой аэробный потенциал и выносливость организма возрастает.

Также, во время занятий плаванием происходит водная реабилитация, которая отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи. А занятия приносят неудержимый поток положительных эмоций – радость, счастье, развитие свободы и повышение двигательной активности.

Сейчас, в исследованиях большинства современных специалистов утвердились представления о физическом воспитании как о процессе управления индивидуальным развитием способностей и свойств человека, необходимых ему в сфере двигательной деятельности

В общей структуре физического воспитания двигательный компонент играет важную роль в развитии физического потенциала молодежи, формировании его жизненно важных умений и навыков. Изучение возможностей применения средств физического воспитания (плавание) для создания условий, оптимизирующих развитие психических и эмоциональных процессов, позволяет говорить об эффективности педагогического воздействия.

Учитывая это, научно-методическое обоснование, практическая разработка и реализация системы физического воспитания молодежи с использованием занятий по плаванию являются актуальным научным направлением в теории и методике физического воспитания.

Большое значение в процессе занятий плаванием имеет развитие специальных физических показателей (координация движений и др.), которые можно улучшать не только в процессе тренировок в бассейне, но и с помощью определенных упражнений в спортивном зале. Они являются наиболее эффективными при правильно построенной программе учебно-тренировочного занятия, вносят разнообразие в тренировочный процесс и способствуют совершенствованию двигательных возможностей студента-пловца. Важно помнить, что любая физическая активность вне стен бассейна должна быть направлена на то, чтобы плыть быстрее и выполнять плавательные движения более рационально.

Одним из инновационных направлений дополнения существующей системы физического воспитания студентов, является реализация интеллектуальных и социально-психологических задач, которые в совокупности составляют культурологический вектор этого процесса. Результаты проведенных нами исследований позволяют дополнить содержание существующих программ обучения и воспитания студентов конкретными рекомендациями по освоению студентами интеллектуальных ценностей физической культуры и формированию у них устойчивых стимулов к занятиям физическими упражнениями.

С целью гармоничного развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости) у студентов-пловцов важно подбирать нужные упражнения в воде, но иногда они оказываются менее эффективными, чем упражнения, выполняемые с той же целью на суше.

Различают общую и специальную физическую подготовку пловца. Так, общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития, расширения функциональных возможностей организма и организации активного отдыха студента-пловца

(общая физическая подготовка проводится в воде и называется общей плавательной подготовкой).

Как известно, общая физическая подготовка это процесс развития двигательных способностей, которые являются не специфическими для вида мышечной деятельности в плавании, но косвенно влияют на успех в выполнении технических элементов. Этот вид подготовки направлен на общее укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам, которые целесообразно применять в общей физической подготовке студента-пловца, относятся: *на суше* – бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игровые виды спорта; *в воде* – игры с мячом, прыжки в воду и др.

Специальная физическая подготовка студента-пловца представляет собой узкоспециализированный процесс спортивного совершенствования на суше и в воде, этот процесс направлен на достижение наивысшей специальной работоспособности. При этом специальная физическая подготовка, проводится в воде и называется специальной плавательной подготовкой.

Специальная физическая плавательная подготовка является процессом развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям двигательной деятельности в плавании. К средствам специальной физической подготовки относятся: *упражнения на суше* – на специальных тренажерах (хютель), резине, медицинбол и т. д.; *в воде* – ласты, лопатки, резина и т.д.

Таким образом, общая физическая подготовка студента-пловца проводится на суше и в воде, и располагает следующими основными средствами:

*на суше:*

– для развития силы – общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног, прыжки, метания, упражнения с отягощениями (величина отягощения подбирается с учетом возраста), выносливости – ходьба, бег;

– для развития скорости – игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол), бег с ускорениями;

– для развития гибкости – гимнастические упражнения для повышения подвижности в суставах, движения и повороты с максимальной амплитудой;

– для развития ловкости - элементы акробатики (стойки, перекаты), простые элементы гимнастики на снарядах, игровые виды спорта.

*В воде* в процессе занятий по общей физической подготовке студента пловца применяются следующие упражнения: плавание различными способами

с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, плавание в ластах и лопатках, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде.

Средствами специальной физической подготовки студента-пловца выступают:

*на суше:* упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании, для развития специальной гибкости, необходимой для овладения основными способами плавания и повышение функциональной подготовленности в упражнениях, идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10х100 м с тем же интервалом отдыха).

*В воде* упражнения классифицируются по длине составных частей, способа исполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях). Различают выполнения упражнений на коротких отрезках (10, 25 и 50м) и отрезках средних дистанциях (для 200 и 400м – 25, 50, 100, 200, 400м) тренировочную эффективность.

Таким образом, процесс обучения плаванию студентов обеспечивает общую и специальную физическую подготовку, положительно эмоциональное отношение к занятиям, способствует развитию психомоторных, интеллектуальных, психогигиенических и психофизических процессов, а также обеспечивает высокий уровень психического здоровья.