

муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 3
городского округа – город Волжский Волгоградской области

Методическая разработка

Тема: «Основные направления в развитии плавания»

Разработал:
тренер-преподаватель
Кожевников В.А.
Рассмотрено на
методическом совете
МАОУ ДО ДЮСШ №3

Волжский 2018

Основные направления в развитии плавания

В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

— массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;

— спортивное плавание и водные виды спорта;

— профессионально-прикладное плавание;

— оздоровительно-реабилитационное плавание;

— фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;

— зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Знание особенностей основных направлений развития плавания позволяет правильно понять специфику данного вида физических упражнений, оценить современное состояние плавания и эффективнее использовать опыт прошлых лет.

Плавание как жизненно необходимый навык

Это направление является основным и характеризуется приобретением жизненно необходимого навыка — умения плавать и связанных с ним теоретических знаний.

Полученные знания и умения являются базой для специализации в спортивной и профессионально-прикладной деятельности. Умение плавать необходимо как для занятий многими видами спорта, так и для овладения профессиями, связанными с водной средой. В советское время массовому обучению плаванию придавалось государственное значение, о чем свидетельствуют постановления ЦК КПСС, Советского правительства и общественных организаций.

Развитию массового плавания способствовало создание в 1931 г. «Общества содействия развитию водного транспорта страны и охраны жизни людей на водных путях СССР» (Союз ОСВОД), в обязанности которого входили массовое обучение населения плаванию и его популяризация. В сравнительно короткий срок в нашей стране был заложен прочный фундамент развития массового плавания.

После Великой Отечественной войны дальнейшее развитие физической культуры и спорта в стране стимулировало Постановление ЦК ВКП(б) 1948 г. «О развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». Благодаря активной работе физкультурных организаций число занимающихся плаванием в стране достигло доводного уровня.

Постановление Президиума Центрального Совета Союза спортивных обществ и организаций СССР 1963 г. «О массовом обучении плаванию» способствовало улучшению материально-технической базы; активизировалось строительство открытых и закрытых плавательных бассейнов.

Первый земный плавательный бассейн был построен в 1927 г. В 1948 г. их было 20, в 1970-м - 905, в 1975-м - 1259; к настоящему времени бассейнов насчитывается более 4600.

В 1969 г. был создан Всесоюзный клуб «Нептун», проводящий большую работу по вовлечению детей в регулярные занятия плаванием. В ряде городов, регионов и республик нашей страны было введено обязательное обучение плаванию учащихся 1—4-х классов.

В 1972 г. в нашей стране был введен новый физкультурный комплекс ГТО, возрастные

границы которого охватывали население от 10 до 60 лет. Плавание являлось обязательным нормативом всех его ступеней. Положение о комплексе ГТО запрещало отмену или замену норматива по плаванию. Новый комплекс ГТО стал стержнем всей работы по плаванию в стране.

После выхода Постановления секретариата ЦК ВЛКСМ, коллегии Министерства просвещения СССР и Спорткомитета СССР от 31.08.1979 г. «О мерах по дальнейшему улучшению в стране массового обучения плаванию» возрос охват детей и подростков занятиями плаванием в общеобразовательных школах, пионерских лагерях, ДЮСШ, а также увеличилось строительство новых бассейнов.

В наши дни массовое обучение плаванию также имеет государственное значение, поскольку количество утопивших за сезон, по данным Госкомстата России, достигает 30 тысяч человек (2-е место после жертв автокатастроф).

История плавания показывает, что развитие плавания подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий. Прогресс плавания очевиден: увеличивается массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности использования плавания в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

Плавание широко представлено во всех звеньях системы физического воспитания, охватывая все возрастные категории населения.

Работа по массовому обучению плаванию проводится в детских садах и яслях, школах, гимназиях, колледжах, вузах, летних оздоровительных лагерях, бассейнах, ДЮСШ (группы начального обучения), а также в форме самостоятельных занятий в бассейнах и открытых водоемах.

Профессионально-прикладное плавание

Профессионально-прикладная деятельность направлена на формирование знаний, умений, навыков и определенного уровня подготовленности, необходимого для профессий, которые связаны с плаванием прямо (инструкторы, тренеры, преподаватели по плаванию, спасатели на воде) или косвенно (педагоги, специалисты реабилитационной и адаптивной физической культуры, бортпроводники, военные, летчики, космонавты и др.); на подготовку специалистов для всех разделов работы по плаванию и специалистов по спасению на воде.

Важное значение в развитии и популяризации спасения на воде имеют специальные упражнения по спасению тонущих, входящие в спасательное многоборье. Соревнования по этому виду многоборья у нас в стране проводятся Обществом спасания на водах (ОСВОД) с 1968 г.

В 1918 г. была создана организация Всеобщего военного обучения трудящихся, составной частью которого была физическая подготовка. В 1918—1919 гг. Всеобуч организовал массовое обучение населения плаванию и переправам вплавь в ряде крупных городов Страны Советов.

В период Великой Отечественной войны только в 1943 г. плаванию и переправам вплавь было обучено около 500 тысяч человек. В боевых операциях на море, при высадке десантов и переправах умение плавать и держаться на воде в обмундировании и с оружием во многом способствовали победе наших воинов и спасению их жизней.

Работа по данному направлению в настоящее время проводится в физкультурных колледжах, техникумах, вузах, ДЮСШ, СДЮСШОР, ОСВОД, военных университетах и академиях, подразделениях Вооруженных Сил.

Спортивное плавание и водные виды спорта

Спортивное плавание — один из самых массовых и популярных видов спорта, по количеству разыгрываемых олимпийских медалей уступающий лишь легкой атлетике. Медали разыгрываются среди мужчин и женщин по следующей программе: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м вольным стилем (можно проплыть дистанции любым способом, но квалифицированные спортсмены применяют самый быстрый способ — кроль на груди); 100 и 200 м брассом; 100 и 200 м баттерфляем (как отмечалось выше, спортсмены применяют скоростную разновидность баттерфляя — дельфин); 100 и 200 м на спине (можно плыть любым способом на спине, но спортсмены применяют наиболее быстрый — кроль на спине), 200 и 400 м комплексное плавание (спортсмен последовательно проплывает 50 и 100 м баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем); эстафеты 4x100 м комбинированная (четыре спортсмена плывут, сменяя друг друга, на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем); 4x100 м вольным стилем и 4x200 м вольным стилем.

Спортивное значение плавания определяется по количеству разыгрываемых олимпийских медалей, но также тем обстоятельством, что плавание является основой многих олимпийских видов спорта. Это прежде всего водные виды спорта, которые выделились из спортивного плавания в процессе его развития (прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, подводный спорт, марафонское плавание) и базируются на навыках плавания и ныряния. Плавание является неотъемлемой частью подготовки спортсменов в этих видах спорта, а умение плавать — одно из требований техники безопасности.

Прыжки в воду. Это самостоятельный вид спорта, имеющий большое спортивное и прикладное значение. В 1904 г. включены в программу Олимпийских игр, в 1968 г. — в Международную федерацию плавания. Прыжки в воду выполняются с трамплина (1 и 3 м) или вышки (5 и 10 м). В последнее время получили развитие синхронные прыжки. На Олимпийских играх разыгрываются 8 комплектов медалей: сольные и синхронные прыжки с 3 и 10 м у мужчин и женщин.

Водное поло. Одна из интересных и увлекательных спортивных игр, требующая от спортсмена хорошей плавательной подготовки и умения владеть мячом. Включено в программу Олимпийских игр в 1908 г., а в 1968 г. — в Международную федерацию плавания. Вначале олимпийские награды разыгрывались только среди мужских команд, с 2000 г. — и среди женских.

Синхронное плавание. Этот вид спорта, так же, как и прыжки в воду, требует от спортсмена умения нырять и хорошо плавать. Включен в Международную федерацию плавания в 1956 г., а с 1984 г. — в программу Олимпийских игр. В синхронном плавании медали разыгрываются в сольных, парных и групповых выступлениях. В настоящее время начинают проводиться соревнования по относительно новому виду физических упражнений в воде — акваэробике, которая со временем, как и синхронное плавание, может выделиться в самостоятельный вид спорта.

Подводный спорт. Является самостоятельным водным видом спорта. В 1959 г. была создана Международная федерация подводного спорта, членом которой является и наша страна. С 1968 г. проводятся соревнования по следующим видам подводного спорта: скоростные виды, подводное ориентирование, спортивная подводная стрельба.

Скоростные виды подводного спорта:

- подводное плавание на 100, 400 и 800 м;
- плавание в ластах на 100, 200, 400, 800, 1500 и 1850 м;
- эстафеты 4x100 м и 4x200 м;
- ныряние в ластах на 50 м.

Подводное ориентирование. Включает плавание с аквалангом по приборам и подводный

поиск, где итоговый результат оценивается по скорости и точности выхода к финишу. Спортивная подводная стрельба. Включает стрельбу по мишеням, в том числе и подводную охоту на рыб.

Марафонское плавание. Скоростные заплывы в открытых водоемах приобретают все более широкое распространение в мире. Для этого вида спорта характерно большое количество участников и зрителей. Длина марафонских дистанций составляет 5 и 25 км. Большинство участников применяют на дистанции способ кроль на груди. Крупнейшие соревнования по марафонскому плаванию проводятся как большие водные праздники и имеют большое агитационно-пропагандистское значение.

Спортивное плавание как отдельный вид соревнований входит в состав ряда спортивных многоборий. Это прежде всего олимпийский вид спорта — современное пятиборье (дистанция 200 м); получивший широкое распространение триатлон (1 500 м по открытой воде); военно-прикладное (100 м вольным стилем) и спасательное многоборье (200 м с препятствиями).

Умение плавать в таких олимпийских видах спорта, как парусный и гребной спорт, а также водно-моторный спорт, виндсерфинг, водные лыжи и других, является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

Спортивная работа по плаванию направлена на достижение возможно более высокого результата, определяемого соответствующим уровнем развития физических качеств и способностей спортсменов. Такая работа является самым эффективным средством для развития и совершенствования необходимых умений и навыков.

Для спорта высших достижений наиболее оптимальным возрастом начала тренировок является 8—9 лет, что отражено в программах ДЮСШ и СДЮСШОР по плаванию.

Однако занятия спортивным плаванием возможны и в более позднем возрасте — на базе клубов и секций образовательных учреждений, Вооруженных Сил. При этом время для проведения занятий плаванием (в отличие от спорта высших достижений) в значительной степени ограничивается учебной или профессиональной деятельностью.

Работа по данному направлению ведется такими организациями, как спорткомитеты, федерации плавания, ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивные клубы и секции образовательных учреждений, Вооруженных Сил.

Оздоровительно-реабилитационное плавание

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Для понимания воздействия физических упражнений в воде на человеческий организм и правильного их применения необходимо знать специфические особенности плавания.

На поверхность тела, погруженного в воду, действует гидростатическое давление. Вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность.

Одно из следствий гидростатического давления — большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает правильный ритм дыхания.

У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных

сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при плавании расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и скорости плавания), чем в других циклических видах спорта (рис. 7). В целом это можно использовать для достижения оптимального веса тела, оптимального соотношения в нем активной (мышечной) и пассивной (жировой) тканей. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз, и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух).

Как уже говорилось, вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 минут пребывания в воде (при температуре 24°C) человек теряет около 100 ккал тепла. Купание и плавание повышают сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, являются профилактикой простудных заболеваний. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и другие природные факторы — солнце и воздух.

На тело пловца действует сила тяжести и выталкивающая сила, равная весу вытесненной им воды. Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него веса тела; создает условия для корригирования нарушений осанки, для восстановления двигательных функций после перенесенных травм и предупреждения их негативных последствий.

Отсутствие твердой опоры увеличивает двигательные возможности пловца и содействует их развитию. Например, у квалифицированных пловцов отмечается высокий уровень подвижности основных сочленений туловища и конечностей. Показатель суммарной подвижности в суставах у пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций. Работа мышц при отсутствии твердой опоры (когда преобладает динамический режим сокращения) способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей, а следовательно — продолжению роста тела пловца.

Одной из особенностей, определяющей влияние плавания на организм, является горизонтальное положение тела при выполнении движений руками и ногами. При плавании задействованы практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры пловцов и подвижности в основных суставах. Такое положение тела, циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и состояние гидростатической невесомости способствуют притоку крови к сердцу и существенно облегчают его работу. В связи с этим плавательные упражнения (при соответствующей дозировке) рекомендуются людям с ослабленным сердцем как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы. У квалифицированных пловцов под влиянием тренировки происходит положительные сдвиги в строении и функционировании сердечно-сосудистой системы: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы; в покое отмечается брадикардия (45—50 сокращений сердца в 1 мин); возрастает систолический объем сердца.

Велико гигиеническое значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Эти и некоторые другие специфические особенности водной среды используются в лечебно-оздоровительных целях; для реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию

движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием повышают жизненный тонус у взрослых людей. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений используются плавание и аквааэробика. Известно немало случаев, когда при отклонениях в состоянии здоровья, требующих ограничения физических нагрузок, упражнения в воде оказывали по-настоящему целебное воздействие. Плавание, в отличие от других средств лечебной физической культуры, является более эффективным для реабилитации после многих заболеваний, так как занятия в воде происходят в условиях относительной невесомости. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ (особенно для пожилых людей, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу), сердечной и легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и других заболеваниях.

Работа по оздоровительно-реабилитационному плаванию ведется в детских поликлиниках и консультациях, специальных медицинских группах средних и высших учебных заведений, реабилитационных и оздоровительных центрах и клубах, секциях оздоровительного плавания и водной аэробики, а также в форме самостоятельных занятий.

Фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка

Данное направление характеризуется использованием средств плавания для нормализации функционального состояния организма. Это один из компонентов здорового образа жизни.

Кондиционная тренировка в плавании (в сочетании с другими компонентами рационального образа жизни) содействует укреплению здоровья и развитию двигательных способностей. Объем и направленность применяемых физических упражнений прежде всего связаны с методическими принципами регулирования нагрузок для получения желаемого оздоровительного эффекта.

Основная направленность такой тренировки — воспитание выносливости на стайерских дистанциях. Количество тренировочных занятий в неделю в зависимости от условий может составлять от 2 до 6 в неделю. Продолжительность занятия обычно соответствует стандартному сеансу в бассейне — 45 мин. В зависимости от уровня плавательной подготовленности в качестве физических упражнений в воде можно выбрать: для слабо плавающих — аквааэробика в мелком бассейне; для умеющих плавать — аквааэробика в глубоком бассейне; для хорошо плавающих — плавание избранном способом. Занятия аквааэробикой так же, как и занятия плаванием, планируются с преимущественной направленностью на выносливость, характерную для стайерских дистанций.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120 уд/мин не вызывают изменений уровня физической работоспособности. Для сохранения целевой направленности тренировочных

нагрузок максимальный уровень интенсивности для физически малоподготовленных людей достигается при ЧСС 150 уд/мин.

Для кондиционных тренировочных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но даже чрезмерное утомление после однократной тренировки. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовали повышению уровня подготовленности.

В процессе тренировки необходимо осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности, при необходимости дополняя его врачебным контролем.

Работа по данному направлению ведется в секциях оздоровительного плавания и водной аэробики бассейнов, оздоровительных центрах и клубах, летних оздоровительных лагерях, аквапарках, а также в форме самостоятельных занятий (для данного раздела их доля особенно велика).

Зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде

Пропаганда плавания, его массовому развитию способствует проведение массовых водных праздников, открытых стартов для всех желающих («Мамы, папы и я — спортивная семья»), показательных выступлений лучших пловцов, массовых заплывов. Большой популярностью пользуются водно-спортивные праздники в летних оздоровительных лагерях, организуемые клубом «Нептун». К подготовке таких праздников, имеющих в основном сюжетный характер, привлекается большое количество детей.

Действенным средством пропаганды плавания являются водные праздники, организуемые в молодежных лагерях, на городских и сельских пляжах, в домах отдыха и в бассейнах. Водные праздники являются своеобразным итогом спортивной работы сезона или лагерной смены, а также проводятся по случаю юбилейной даты или другого знаменательного события (день Нептуна; открытие бассейна; юбилей спортсменов; рождественская елка; новогодние представления).

Праздники на воде могут быть разнообразными по форме, но они должны быть зрелищными, пропагандировать физическую культуру и спорт. В программе праздника обычно выделяют спортивную, показательную и развлекательную части.

Спортивная часть включает наиболее зрелищные виды соревнований: плавание на короткие дистанции, эстафеты, прыжки в воду, финальную игру в водное поло, ныряние в ластах в длину, массовые старты и выполнение нормативов по плаванию; командное выполнение различных плавательных упражнений (для слабо плавающих участников). Для показательных выступлений приглашают известных спортсменов. Показательная часть обычно включает проплывание спортсменами отдельных коротких дистанций; демонстрацию техники различных способов плавания; выполнение упражнений подводного спорта; выступления представителей синхронного плавания; демонстрацию приемов спасения тонущих; проведение тренером показательного урока по обучению плаванию.

В развлекательную часть праздника обычно включают шуточные эстафеты, аттракционы, комические и синхронные прыжки, театрализованные представления. Темы инсценировок берутся из жизни участников праздника, с использованием элементов профессионально-прикладного плавания.

Немаловажное значение для более полного освещения праздника и руководства ходом выступлений участников имеют комментарии ведущего и музыкальное сопровождение.

Открытие и закрытие праздников на воде проводится в торжественной обстановке, приближенной к ритуалу крупных соревнований. В число почетных гостей входят руководители и спонсоры данного праздника, знаменитые спортсмены.

На водном празднике обязательно должны дежурить спасатели, подготовленные из числа спортсменов-пловцов, или сотрудники ближайшей спасательной службы и ВОСВОДа. Оборудование и инвентарь (в том числе и спасательный), используемые на празднике, должны быть заранее спробованы.

Для того чтобы данные мероприятия оказывали агитационное и воспитательное воздействие на детей и подростков, от организаторов праздников на воде требуются компетентность в вопросах физической культуры и спорта, хороший художественный вкус и высокое педагогическое мастерство.