

УДК 796.011.3

## **ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ У СТУДЕНТОВ И ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДА ОДНОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ**

*А.Л. Макаров, доцент,  
тел. 8(8422) 55-95-63, makarova173@mail.ru*  
*Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент,  
тел. 8(8422) 55-95-63, vasilevna73@mail.ru*  
**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

*Ключевые слова: двигательный навык, способы плавания, метод, гидродинамографии, работоспособность.*

*Статья посвящена изучению процесса становления двигательного навыка плавания у студентов. Обоснована авторская методика обучения плаванию студентов.*

Плавание является важным средством физического воспитания студентов [1, 2, 3].

В работе поставлены задачи: изучить процесс становления двигательного навыка у студентов; обосновать авторскую методику обучения плаванию студентов.

Данная задача решалась авторами на основе использования литературных источников, опроса специалистов, проведения педагогических наблюдений и эксперимента.

Формирование двигательного навыка плавания у студентов состоит из трех периодов.

Первый период – формирование навыков взаимодействия с водой. Он делится на два этапа. В первом этапе происходит торможение отрицательных и выработка положительных реакций взаимодействия с водой. Здесь студентами осваиваются подготовительные упражнения, выполняемые в опорном положении. Во втором этапе происходит выработка навыков горизонтального положения, обеспечивающих принятие исходного горизонтального положения для выполнения плавательных движений. Здесь же начинается разучивание элементов техники плавания.

Второй период – формирование целостного стереотипа плавания. Происходит разучивание всех элементов техники, их согласование

между собой в целостный способ плавания. Здесь движения изучались методом гидродинамографии.

Третий период – совершенствование навыка. Происходит уточнение координации движений, дальнейшее становление навыка.

Основными средствами, обеспечивающими формирование навыка, являются подготовительные упражнения, упражнения по изучению техники плавания, применяемые в различных опорных и безопорных положениях. Особенность методики обучения плаванию состоит в использовании разработанных и систематизированных авторами подготовительных упражнений и упражнений для изучения техники плавания, обеспечивающих прочность навыка.

В процессе эксперимента установлено, что наилучших результатов добились студенты, изучавшие элементы техники плавания без применения специальных поддерживающих средств.

5-летние наблюдения над 743 испытуемыми подтвердили правильность принципа одновременного обучения всем способам плавания. Это объясняется тем, что:

а) лучшим образом используется положительное взаимодействие навыков («положительный перенос»);

б) создаются более благоприятные условия для преодоления отрицательного взаимодействия навыков («интерференции»);

в) в большей степени повышается степень пластичности нервной системы, так как в ходе каждого занятия изучаются разнообразные по структуре и характеру движения спортивных способов плавания;

г) повышается уровень работоспособности организма, отдалаются сроки усталости, так как при изучении разнообразных движений происходит непрерывное переключение усилий с одних мышечных групп на другие;

д) более интересно и увлекательно проходят занятия, что содействует созданию интереса к изучению способов плавания.

Для проведения учебного процесса по этому методу в условиях закрытого плавательного бассейна для умеющих плавать рекомендуется планировать в среднем 5–7 занятий для решения задач первого этапа, 10–12 занятий – для второго этапа, 4–6 – третьего этапа, 9–12 – четвертого этапа и 15–20 – пятого этапа. Такое количество занятий является достаточным для овладения техникой всех способов плавания и проплывания каждым занимающимся 25–50 м.

Таким образом, одновременное обучение способам плавания позволило в более короткое время и лучше освоить технику плавания,

что благоприятно отразилось на повышении функциональных возможностей организма и общей тренированности.

*Библиографический список:*

1. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» /А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 85-87.
2. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. –2016. – № 52 (6). – С. 181-187.
3. Тимошина, И.Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей исследованиях / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 146-153.

## **THE PROCESS OF FORMING THE SKILLING SKILL OF STUDENTS AND THE SUBSTANTIATION OF THE METHOD OF SIMULTANEOUS TRAINING IN SPORTS WAYS OF SWIMMING**

*Makarov A.L., Makarova E.V.*

**Key words:** *motor skill, swimming methods, method, hydrodynamics, performance.*

*The article is devoted to the study of the formation of motor swimming skills in students. The author's methodology for teaching swimming students is justified.*