

3. Фатеенков М. М., Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В., Мустафина Д. А. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ // Международный студенческий научный вестник. — 2015. — № 5–4.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ВО ВРЕМЯ COVID-19

*Э.Г. Усманов, Ю.А. Одинокова, Г.А. Бартдинова
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа
Кафедра физической культуры*

Аннотация. В условиях пандемии новой коронавирусной инфекции периодически вводятся меры против ее распространения, включающие в себя приостановку работы спортивных сооружений, в том числе плавательных бассейнов. Это приводит к срыву образовательного процесса, в том числе по плаванию у студентов. Важность организации проведения дистанционных занятий по плаванию обусловлена необходимостью поддержания наработанной физической формы обучающихся в периоды усиления противоэпидемических мер.

Ключевые слова: плавание, польза плавания, дистанционные занятия, упражнения, пандемия, программа занятий.

Обзор литературы. Движение в воде – плавание – естественное умение человека. Занятия плаванием укрепляют физически и эмоционально, усиливают иммунитет. Также плавание – это вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Состязания по плаванию начали проводить еще в древности. Они являются захватывающими и зрелищными, особенно соревнования по синхронному плаванию.

В ходе развития плавания выделились основные стили:

1. Вольный стиль или кроль на груди;
2. Баттерфляй;
3. Брасс;
4. Кроль на спине.

Польза плавания для тела человека неоспорима и доказана. Большую пользу приносит плавание в детском возрасте. Оно гармонизирует развитие скелета и мышечного корсета, способствует укреплению нервной системы, препятствует развитию стрессов, укрепляет устойчивость организма к вредным факторам внешней среды. Плавание назначается и в реабилитационных целях при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы. Отдельно можно выделить вид плавания с дельфинами, которое применяется для медико-психологической реабилитации и пет-терапии. Занятие этим видом спорта приносит много удовольствия и прочно вошло в ряд распространенных. Для развития плавания строятся все более усовершенствованные и большие бассейны. Плаванием занимаются так же и в природных водоемах, у берегов морей. Плавание является обязательной спортивной дисциплиной на кафедре физической культуры ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России.

Основная часть. Однако пандемия COVID-19 и сложившаяся эпидемиологическая обстановка в мире не позволяют организовывать занятия у обучающихся в бассейне и заниматься плаванием в полной мере так, как это было возможно ранее. Поэтому для того, чтобы продолжить обучение плаванию с соблюдением мер противоэпидемической безопасности, необходимо использование дистанционного формата обучения, но трудно представить занятия плаванием без погружения в воду.

В литературе широко представлены методики проведения тренировок для пловцов на твердой поверхности. Дистанционный формат рассмотрен в меньшем объеме и в виде разрозненных материалов.

Тренировку обучающихся в воде может во многом заменить правильная тренировка в условиях помещений или на свежем воздухе. Она поможет укрепить мышцы, которые больше всего нужны в плавании, разовьет гибкость и выносливость у обучающихся.

Цель занятий: баланс между различными видами физической подготовки. Учитывая отсутствие возможности плавать, студентам нужно сохранить, удержать ту форму, которая у них была в период активного плавания.

Для организации дистанционных занятий необходимо подготовить технические средства (смартфон, планшет, ноутбук или компьютер с камерой микрофоном и аудиоколонками) настроить программы для видеосвязи, например Zoom, Skype, Diskod или др. Важно обеспечить возможность хорошего обзора преподавателя физической культуры и обучающихся. Должна быть организована обратная связь для проведения коррекции выполнения упражнений, увеличения или уменьшения нагрузки.

Для случая технической неполадки связи или оборудования должны быть предусмотрены инструкции для обучающихся в текстовой форме, по которым занятие будет проведено самостоятельно. В таком случае полезна видеозапись занятий с последующим предоставлением преподавателю когда восстановится связь.

Во время занятий возможно наблюдение преподавателем показателей обучающихся с помощью технических средств (путем вывода информации с фитнес-браслетов).

Каждое занятие должно быть комплексным и состоять из различных этапов.

Разминка – включает в себя большинство необходимых упражнений пловца на гибкость и подвижность. Интенсивность постепенно увеличивается, наращивается количество затрачиваемых усилий до уровня, обеспечивающего повышение пульса.

Укрепляющая часть. Увеличивается ритм работы сердца и организм подготавливается к основной части занятия.

Основная часть. Внимание уделяется различным аспектам: Упражнения на выносливость, скорость, улучшение пороговых показателей.

Компенсаторная (заминка) часть. Рассчитана на снижение частоты сердечных сокращений, вывод из мышц накопившегося лактата, восстановление легкости в движениях.

Переход к дистанционным занятиям по плаванию приводит к уменьшению эффективности занятий плаванием у обучающихся за счет организации их не в бассейне, однако с помощью телекоммуникационных технологий может быть организована поддержка физической формы обучающихся путем подбора и использования сбалансированной системы упражнений для пловцов на твердой поверхности в режиме дистанционных тренировок (прыжки через скакалку, ноги в стиле кроль, супермен движения ногами в позиции V, ягодичный мост, выпады, приседания).

Список литературы

1. Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с. : ил. – (Книга-тренер).
2. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Гузман Рубен. - Минск: Поппури, 2016.– 288 с.: ил.
3. Плавание. Начальное обучение / Петрова Н.Л., Баранов В.А. – М.: Человек, 2013. – 148 с.: ил.
4. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский.– М.: «Физкультура и спорт», 1993.–195 с.