

УДК 7.092

DOI 10.21661/r-556882

*Бубенок Е.Д., Соболев Ю.В.***СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЛАВАНИЯ**

Аннотация: статья посвящена освещению современных проблем плавания: интенсификации тренировок, рациональным вариантам техники плавания современных технологий, оценке правильности выполнения технических приемов и уменьшения риска получения травм плеча, увеличению объема обоснованной тренировочной работы, др. Обсуждаются прикладные аспекты: непрерывные занятия по плаванию со студентами Вузов, эффективность оздоровительных тренировок, обучение плаванию детей разных возрастов, др.

Ключевые слова: современные проблемы плавания, интенсификация тренировок, объем тренировочной работы, детско-юношеские результаты, новые формы подготовки элитных пловцов.

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. По классификации МОК плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание. Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания, проводящая чемпионаты мира с 1973; в Европе - Лига европейского плавания, проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. Средствами обучения плаванию являются общеразвивающие (выполняются на суше), подготовительные (в воде), специальные физические упражнения (на суше и в воде). Согласно действующих норм, в подводном положении по действующим правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся к подводному спорту.

Современные проблемы плавания поднимаются и решаются разными учеными. А.И.Погребной и др. для оценки правильности выполнения технических

приемов и уменьшения риска получения травм плеча рекомендуются тщательные измерения, детальный анализ движений в плечевом суставе [6]. Определены модельные характеристики, нормативные требования специальной работоспособности высококвалифицированных пловцов (В.Р. Соломатин) [1]. Установлены взаимосвязь спортивно-технического результата с параметрами специальной физической подготовленности и функционального статуса пловцов обоего пола 15–17 лет (Солопов И.Н., Авдиенко В.Б.Фомиченко, Т.Г.) [9], др.

По Н.Ж.Булгакова и др. перспективами совершенствования системы подготовки элитных пловцов является повышение квалификации тренерских кадров, повышение культуры тренировки напрямую связано с информационным обеспечением системы спортивной тренировки пловцов. В мире ежегодно выпускаются десятки книг, видеофильмов, мультимедийных пособий на CD-ROM, поиск выдающихся исполнителей, интенсификации тренировки, использование современного материально-технического обеспечения тренировки на суше и в воде – гидроканала с автоматической системой регистрации физиологических, биохимических и биомеханических параметров, современных гидрокостюмов (типа «Long John»), барокамер, др. регулярный мониторинг состояния спортсмена с помощью комплекса медико-биологических и психологических измерений, поиск рациональных вариантов техники плавания с помощью современных технологий, гарантии для спортсменов и тренеров [1].

Согласно А.И.Иванову сегодня необходимо максимально увеличить объём обоснованной тренировочной работы. Упразднение непродуктивной тренировочной работы приблизит достижение высоких результатов. Для каждой неверной тренировочной работы что бы нивелировать вредное воздействие первой должна быть положена полезная работа. Последнее даст возможность поддержать результаты на том же уровне [5].

По В.Д. Волковау оценка состояния российского плавания, сравнение его с уровнем развития ведущих держав мира показали стабильно высокий потенциал детско-юношеских результатов, отсутствие продуманной «доводки» юниоров до лидеров мирового плавания. В настоящее время необходимы два направления

действий: не отказываться от апробированных организационно-методических решений, проверенных практикой, чтобы не упускать уже достигнутые в детско-юношеском спорте; разработать и внедрить новые формы подготовки элитных пловцов 17–25 лет [3].

В прикладном аспекте, Петров А.В., Шевырева Е.Г., Архипова Д.Н. дают рекомендации к обучению плаванию детей младшего школьного возраста. В группах спортивно-оздоровительного этапа тренеру-преподавателю необходимо включать в тренировочный процесс организацию самостоятельных занятий юных спортсменов. Это дает возможность повысить уровень общей физической, психологической подготовки юных спортсменов, интерес и мотивацию к занятиям. Овечкин Д.Г., Сазонова И.М. утверждают, что для курсантов системы МВД непрерывные занятия по плаванию необходимые, актуальные, способствуют повышению результатов сборной команды по плаванию [6]. По Мостовой Т.Н. и др. занятия оздоровительным плаванием со студентами ВУЗа поддерживают, укрепляют здоровье, повышают работоспособность, уровень психофизической дееспособности [2]. Под воздействием систематических занятий плаванием происходят совершенствование всего организма человека: устраняются излишки веса, увеличиваются объем и сила мышц, укрепляются связки, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, а главное, совершенствуется деятельность центральной нервной системы [4].

Таким образом анализ современных проблем плавания показал, что сложившаяся ситуация в спорте на данный момент благоприятная, усиленно развиваются прикладные аспекты (непрерывные занятия по плаванию со студентами Вузов, эффективность оздоровительных тренировок, обучение плаванию детей разных возрастов, др.).

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание в 21 веке – прогнозы и перспективы / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Л.И. Партыка // Теория и практика физической культуры. – №4–02. – 2021. – С. 44–49.

2. Белова В.А. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах / В.А. Белова, Ю.В. Соболев // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Москва, 2021. – С. 34.

3. Волкова В.Д. Современное состояние и пути развития плавания в России. – Краснодар: АКВА, 2021. – 86 с.

4. Гесслер А.Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А.Ю. Гесслер, Д.С. Приходов, Е.И. Малыгин // Молодой ученый. – 2020. – №23 (313). – С. 674–676

5. Иванов А.И. Современные проблемы в тренировке элитных пловцов // Вестник КрасГау, 2020. – №6. – С 21–28

6. Овечкин Д.Г. Процесс совершенствования подготовки пловцов к выступлению на чемпионате образовательных организаций системы МВД по плаванию / Д.Г. Овечкин, И.М. Сазонова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №4. – С.44

7. Погребной А.И. Современные мировые тенденции в спортивном плавании (обзор зарубежной литературы) / А.И. Погребной, И.О. Комлев, А.В. Аришин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №3. – С. 101–105

8. Петров А.В. Психолого-педагогические особенности деятельности тренера-преподавателя на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание» / А.В. Петров, Е.Г. Шевырева, Д.Н. Архипова // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – №2. – С. 12–18

9. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 348–351

10. Соломатин В.Р. Модельные характеристики и нормативные требования специальной работоспособности высококвалифицированных пловцов // Вестник спортивной науки. – №7. – 2019. – С. 27–31.

Бубенок Екатерина Дмитриевна – студентка, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

Соболь Юлия Владимировна – канд. пед. наук, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.
