

СООТВЕТСТВУЕТ  
ГОСТ 7.56-2002  
СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ  
ISSN 2541-7851

№ 15 (118). Ч.3. ОКТЯБРЬ 2021

# ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

 РОСКОМНАДЗОР

ПИ № ФС 77-50633 • ЭЛ № ФС 77-58456

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» № 15 (118) Ч.3. 2021



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

[HTTPS://SCIENCEPROBLEMS.RU](https://scienceproblems.ru)

ЖУРНАЛ: [HTTP://SCIENTIFICJOURNAL.RU](http://scientificjournal.ru)

 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
**ELIBRARY.RU**



9 772312 808001

# МЕТОДОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Абытова Ж.Р.

Email: Abytova6118@scientifictext.ru

*Абытова Жасмин Руслановна – преподаватель,  
кафедра теории и методики физической культуры,  
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *уровень результативности пловцов на разных дистанциях во многом зависит от постоянного совершенствования техники плавания. Освоение передовых техник и творческий подход в тренировочном процессе обеспечивают рост мастерства спортсмена. Статья должна основываться на законах физиологии и динамической анатомии, а также педагогики и психологии для определения согласованности техники движений и опорно-двигательного аппарата, а это, в свою очередь, внутренних органов и других систем организма.*

**Ключевые слова:** *статическое плавание, динамическое плавание, равновесие тела, удельный вес, подъемная сила воды, перемещение поплавок, амплитуда, анатомическое строение, физиологические функции.*

## METHODOLOGY OF TEACHING STUDENTS ELEMENTS OF SPORTS SWIMMING TECHNIQUES

Abytova J.R.

*Abytova Jasmin Ruslanovna – Lecturer,  
DEPARTMENT OF THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE,  
BUKHARA STATE UNIVERSITY, BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

**Abstract:** *the level of results of swimmers at different distances depends in many ways on the continuous improvement of swimming technique. Mastering advanced techniques and a creative approach during training ensures the growth of an athlete's skills. The article should be based on the laws of physiology and dynamic anatomy, as well as pedagogy and psychology to determine the coordination of movement techniques and locomotor systems, which in turn, the internal organs and other systems of the body.*

**Keywords:** *static swimming, dynamic swimming, body balance, specific gravity, water lifting force, float displacement, amplitude, anatomical structure, physiological functions.*

УДК 796.01

Плавание - это веселое и увлекательное занятие, позволяющее оставаться здоровым. Оно очень полезно для здоровья, улучшает настроение, снижает беспокойство и помогает сжигать много калорий. Оно также полезно для людей с артритом и другими болезненными заболеваниями. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, плавание всего 2,5 часа в неделю снижает риск хронических заболеваний. Медленное плавание требует координации всего тела. Следует обратить внимание на движения ног и рук, контроль дыхания и упражнения по плаванию. Итак, чтобы научиться плавать, вам нужно начать с основ. Здесь новичкам следует освоить 5 основных навыков плавания:

### 1. Дыхание

Это базовый навык, о котором часто забывают, но это важный навык. Если во время плавания дышать неудобно, вы не сможете в полной мере насладиться им и научиться новому. Основная идея заключается в том, что когда ваша голова находится под водой, вам нужно дышать и через нос, и через рот. Затем, когда вы поднимаете голову в сторону, сделайте полный вдох, прежде чем опустить лицо.

## 2. Плавающий

Прежде чем начать пинать и поглаживать, сначала научитесь плавать в воде. Плавание помогает вам привыкнуть к правильным движениям в воде. Плавание помогает удерживать тело на плаву. Помогает нашему телу находиться в горизонтальном положении и ощущать силу вертикального подъема во время купания. Плавание очень важно, потому что, если вы случайно упадете в воду, вы сможете плавать на поверхности, пока вас не спасут.

## 3. Движение тела должно быть хорошо скоординировано

Во время плавания все части тела должны быть хорошо согласованы друг с другом. Чтобы двигаться вперед, нужно уметь синхронно двигать мышцами талии, живота и бедер. Сначала в воде должны пройти руки, затем локти, а затем ваше тело.

## 4 удара

Если вы хотите научиться плавать, удар ногой - еще один важный обучающий навык. Удары ногами помогают вашему телу двигаться вперед. Многие тренеры по плаванию используют доску для поддержки тела пловца.

## 5 ударов

Теперь, когда вы знаете, как плавать и бить ногами, пора выучить несколько гребков. Кровеносные сосуды - это движения рук, которые помогают телу проходить через воду. Толкание вперед, вбок, плавание на спине и баттерфляй - распространенные виды плавания.

Статическое плавание относится к тому факту, что человеческое тело находится в состоянии равновесия на поверхности воды в свободном и неподвижном состоянии без влияния каких-либо дополнительных сил, кроме веса и толкающих сил тела. По мере увеличения глубины сила давления воды, которая увеличивается, влияет на уровень тела. Сила отталкивания, действующая в равной степени на гидростатическое давление, будет направлена вверх, в отличие от силы тяжести, толкающей человеческое тело вниз. Условная точка равных сил давления, соответствующая центру объема сжатой воды, называется центром давления, а точка тяжести, действующая одинаково в противоположном направлении, называется центром тяжести тела.

Согласно закону Архимеда, сила, действующая на тело, погруженное в жидкость, оказывает силу, равную весу жидкости, выдавленной из тела. Это означает, что в зависимости от соотношения сил отталкивания и гравитации тело может плавать в воде, тонуть и находиться в состоянии равновесия между водой.

Динамическое плавание - это дополнительное движение, создаваемое взаимодействием внутренних и внешних сил с использованием движений рук и ног. Одна из активных внутренних сил человека в воде - это мышечные силы. К внешним силам относятся гидростатические силы и силы тяжести, а также гидродинамические силы. Сила тяжести, создаваемая движением человека в воде, постоянна для каждого пловца и направлена вниз. Подъемная сила варьируется в зависимости от степени погружения некоторых членов тела и всегда направлена вверх. Используя величину плотности воды относительно воздуха, человек перемещает свое тело в воде с помощью методов. С одной стороны, высокая плотность воды увеличивает реакцию основания, а с другой - усиливает воздействие окружающей среды на движущееся тело.

Принципиальной разницы в технике плавания на короткие, средние и длинные дистанции нет. Основы техники зависят не только от изменения скорости плавания, но и от индивидуальных, уникальных характеристик пловца. По мере увеличения скорости плавания могут измениться лишь некоторые детали техники. Таким образом, плавание на короткие дистанции характеризуется правильной осанкой, увеличением скорости движения, выполнением нескольких циклов движения без задержки дыхания. Некоторые общие черты можно увидеть на основе технических приемов спортивного плавания. Форма действия отражает не содержание техники, а

только ее внешний вид. Характер действия - ключевой показатель эффективности техники. Многие пловцы, правильно освоившие форму движения, не показывают высоких спортивных результатов. В частности, некоторые из сильнейших пловцов мира достигли высоких спортивных результатов, даже если не отличаются идеальной формой движения. Каждый метод плавания имеет свои уникальные и характерные технические элементы. Тело пловца должно лежать на поверхности воды в виде ручья, который потребляет меньше энергии при движении вперед. Естественно, что свободное положение тела зависит от положения головы и степени наполнения легких воздухом. Когда голова поднимается слишком высоко, ноги падают и мышцы плеч и шеи становятся чрезмерно напряженными. В этом случае любое движение головы вызывает изменение положения тела и нарушает его баланс, создавая ненужное вертикальное положение и позволяя телу качаться в стороны. Для спринтеров характерны слегка приподнятая голова и гораздо более высокое положение плеч. При плавании на большие дистанции тело находится в естественном положении в воде (близкое к горизонтальному положению), а голова на одной линии с телом по оси вращения тела. Творческий подход к достижениям современных технологий в обучении спортивным приемам плавания - служит фактором успеха тренеров и учителей в огромной работе, проводимой пловцами по повышению своего спортивного мастерства.

#### *Список литературы / References*

1. *Абитова Ж.Р.* Десять причин, почему физическая культура так важна в школах // *Academy*. № 10 (61), 2020. С. 39-41.
2. *Абитова Ж.Р.* Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*. № 3 (48), 2020.
3. *Мухитдинова Н.М., Абитова Ж.Р.* Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*, 2020. № 3 (48). С. 79-81.
4. *Мухитдинова Н.М.* Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // *Проблемы науки*, 2020. № 9 (57). С. 81-83.
5. *Мухитдинова Н.М. Эшов Э.* Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // *Intellectual Archive*, 2018. С. 93-96
6. *Арслонов К.П., Джураев Ж.Р.* Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся // *Academy*, № 10 (61), 2020. С. 44-47.
7. *Исломов Э.Ю., Хамроев Б.Х., Сафаров Д.З.* Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке // *Вопросы науки и образования*. № 20 (104), 2020. С. 16-19.
8. *Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я.* Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // *Academy*. № 9 (60), 2020. С. 32-35.
9. *Афраимов А.А.* Позитивное влияние плавания на здоровье студента // *Проблемы педагогики*. № 3 (48), 2020.