

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь, Минск, Беларусь*

Плавание с уверенностью можно отнести к уникальным видам физических упражнений. Основная особенность плавания связана с двигательной активностью в специфической для человека водной среде. Учитывая огромный лечебный, оздоровительный, закаливающий эффект занятий плаванием, мы считаем, что нужно как можно шире использовать возможности этого вида физических упражнений в занятиях со студентами вузов. Помимо этого, умение плавать относится к жизненно важным навыкам и является одним из главных условий обеспечения безопасности на воде. Несмотря на предусмотренное в программах по физическому воспитанию обучение плаванию в учреждениях образования различного уровня, плавательная подготовленность населения нашей страны остается на низком уровне. Об этом свидетельствуют данные статистических отчетов ОСВОДа Беларуси, в которых указывается, что коэффициент несчастных случаев на воде со смертельным исходом в 2009 году составил 10,2 на 100000 населения, что значительно выше чем в других странах. В публикациях специалистов-практиков (С.Ю. Мендубаевой (1987), В.М. Михалени, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинова (1998)) также отмечается низкая плавательная подготовленность студентов-первокурсников. По данным наших наблюдений, которые проводятся с 2004 года, ежегодно от 20 до 40% выпускников школ, поступающих на 1 курс Академии управления при Президенте Республики Беларусь, не умеет плавать. Большое количество студентов, не умеющих плавать, и ограниченные сроки обучения, предусмотренные программой по физической культуре, а также недостаточное количество методических пособий по массовому обучению плаванию взрослого населения требуют от преподавателей вузов внедрения в учебный процесс новых организационно-методических форм, позволяющих успешно осваивать этот навык.

Одной из таких форм физической активности в воде является аквааэробика, которая в последнее время приобретает все большую популярность (Т.Г. Меньшуткина, 2000; Т.А. Кохан, 2001; А.Ю. Федорова, 2003, Е.Ю. Колганова, 2007; Н.А Казакова, 2009). Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, заимствованных из гимнастики, шейпинга, отдельных видов единоборств, спортивного и синхронного плавания, которые выполняются под музыку. По мнению специалистов, данный вид физических упражнений позволяет уменьшить психоэмоциональное напряжение и преодолеть чувство водобоязни, которые являются одними из факторов, сдерживающих процесс обучения плаванию.

Обучение плаванию в Академии управления при Президенте Республики Беларусь с 2014 года проводится в спортивном комплексе, в котором имеется бассейн с глубиной от 140 до 180 см. Такая глубина создает определенные трудности уже на первом этапе обучения. Так, при освоении с водной средой большая часть студентов не имеет возможности не только свободно перемещаться по дну бассейна, выполняя элементарные движения ногами или руками, но и просто стоять на дне. Как следствие, все последующие этапы освоения плавательного навыка затягиваются.

Данная работа была проведена с целью поиска путей, которые ускорят процесс начального обучения студентов плаванию в условиях глубокого бассейна.

В ходе работы были использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания (тесты), опрос в форме беседы.

Организация исследования.

Исследование проводилось в 2014 году в бассейне Академии управления при Президенте Республики Беларусь. В эксперименте приняло участие 36 студентов 1 курса специальности «Государственное управление и право», не умеющих плавать. Было сформировано 2 группы: экспериментальная и контрольная. Контрольная группа занималась по разработанной нами ранее методике, осваивая технику плавания в следующей последовательности: кроль на спине, брасс, кроль на груди. Для экспериментальной группы была разработана методика с использованием средств акваэробики. Последовательность изучения техники спортивных способов плавания была сохранена.

Результаты исследования.

Полный курс обучения плаванию при двухразовом занятии в неделю составлял 64 часа и был разделен на несколько этапов. На каждом этапе решались определенные задачи с помощью специально подобранных средств. Длительность этапов обучения изменялась в зависимости от усвоения студентами учебно-методического материала.

Анализ литературы и обобщение результатов анкетирования не умеющих плавать студентов, которое проводилось с 2004 года, показывают, что при обучении плаванию взрослые люди сталкиваются с рядом трудностей. Это, в первую очередь, психологические трудности, такие как водобоязнь и боязнь глубины, негативный опыт в обучении, во вторую - трудности координационного плана и низкий уровень физической подготовленности, которые проявляются уже на первых занятиях при освоении перехода из горизонтального положения тела на груди или на спине в вертикальное положение. Кроме того, некоторые из студентов (чаще юноши) не умеют чередовать напряжение мышц с их последующим расслаблением.

Следует отметить, что водобоязнь является одним из наиболее естественных страхов или фобий. По данным Г. Левина (1998), страх перед водной средой испытывает не более 2-3% детей. Однако количество взрослых людей, переживающих чувство страха, значительно больше. Так, по статистическим данным Gallup Poll (1998), 46% взрослых американцев боится плавать на глубокой части бассейнов, 64% - на глубокой воде в открытых водоемах. К сожалению, данных о числе жителей Республики Беларусь, испытывающих водобоязнь, в доступной нам литературе мы не обнаружили.

Вопросы водобоязни изучали Р. Дмитриев (1985), А. Козлов (1986), Н. Булгакова (1999), Д. Мосунов (1998) и другие. Специалисты выделяют две основные группы причин, порождающих водобоязнь. К первой группе относятся психологические причины, такие как: чрезмерное беспокойство родителей о благополучии ребенка, неконструктивные родительские и социальные установки и т.д. Вторая группа - это педагогические причины, такие как: неправильное купание, недостаточный контроль за ребенком во время отдыха у воды, ошибки при обучении плаванию, несистематичность занятий и другие. Знание индивидуальных причин, порождающих боязнь воды, и их анализ необходимы специалистам-практикам для выбора методических приемов по ее устранению с последующим обучением плаванию.

Приступая к начальному обучению студентов плаванию, необходимо, в первую очередь, решить такие задачи, как: снятие психоэмоционального напряжения; освоение опорных движений о воду; овладение умением перехода из горизонтального положения в вертикальное; овладение умением расслабления; развитие координационных способностей; повышение уровня двигательной подготовленности.

Для решения каждой из вышеперечисленных задач нами было выделено 4 блока упражнений аквааэробики, которые выполнялись под музыку. В первый блок входили упражнения, выполнение которых осуществлялось у бортика бассейна и направленные на освоение с водной средой и формирование навыка опорного гребка. Во второй блок - упражнения, формирующие навык изменения положения тела в условиях водной среды. Эти упражнения выполнялись с неподвижной (бортик бассейна) и подвижной опорой (акавапалки, доски для плавания), а также с помощью такого поддерживающего средства как аквапояс. В третий блок - упражнения на растягивание и расслабление у опоры и без нее. Четвертый блок составляли упражнения на освоение техники спортивных способов плавания.

Соотношение средств аквааэробики и плавания менялось по мере освоения учебного материала. Если на первых занятиях на упражнения аквааэробики отводилось до 50%, времени, то на последующих доля этих упражнений постепенно уменьшалась и сократилась до 15%.

Анализ результатов нашего исследования показал, что после обучения плаванию исходный уровень плавательной подготовленности изменился как в

контрольной, так и в экспериментальной группах. По окончании программы обучения все студенты экспериментальной группы продемонстрировали плавание кролем на спине на контрольной дистанции 50 метров. Кроме этого, 74% из них эту же дистанцию проплыли брассом, 79% проплыли 25 метров кролем на груди. Результат, показанный при выполнении теста Купера в экспериментальной группе на 30 метров лучше, чем в контрольной группе. Во время выполнения этого теста студенты плыли кролем на спине и брассом. В контрольной группе все также освоили способ плавания кроль на спине и преодолели дистанцию 50 метров. Умение плавать брассом смогли продемонстрировать на дистанции 50 метров 61% студентов. Из тех студентов, которые не смогли проплыть эту дистанцию, 76% проплыли 25 метров этим способом. При выполнении 12-минутного теста Купера в контрольной группе в основном применялся кроль на спине. Иногда этот способ плавания студенты чередовали с плаванием на груди, координируя движения руками брассом, а ногами кролем. Способ плавания брасс они практически не использовали. Следует отметить, что в течение семестра, как в контрольной группе, так и экспериментальной, некоторые студенты были освобождены от занятий плаванием по различным причинам. Причем, в экспериментальной группе таких студентов оказалось значительно меньше.

Проведенное исследование показало, что независимо от применяемой методики на начальном этапе обучения студенты быстрее осваивают кроль на спине (для юношей требуется больше времени) и приобретают надежный навык. Способ плавания брасс значительно быстрее и качественнее освоили студенты экспериментальной группы, которые обучались по методике с применением средств аквааэробики. Таким образом, разработанная методика способствует быстрейшему освоению навыка плавания и формированию интереса к занятиям в условиях водной среды.

#### **Литература:**

1. Булгакова, Н.Ж. Аква-аэробика: Метод. Разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / РГАФК / Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. – М., 1996.
2. Полухина, Т.Г. Классификация и типология упражнений в аквааэробике как основа для разработки технологии обучения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / РГУФК. – М., 2003.
3. Нижник, Г.Н. Влияние средств аквааэробики на формирование двигательного навыка плавания у девушек 18-20 лет/Г.Н. Нижник// Новые исследования. -2011. -№3(28). –С.91-97.
4. Прикладное плавание: правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах /В.И. Зернов и др. – Минск: БГУ, 2012. – 111 с.