

ПРИМЕНЕНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

Саркисова Н.А.

*Белорусский государственный университет
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Обучение плаванию – одна из главных и незаменимых составляющих процесса физического воспитания. Умение плавать для человека имеет важное значение, обусловленное спецификой выполнения движений (физических упражнений) в водной среде.

Не менее значимыми являются: оздоровительное влияние плавания (закаливающий эффект); корригирующее воздействие (как средства реабилитации); тонизирующий и тренирующий эффекты.

Таким образом, при плавании продвижение достигается работой определенных мышечных групп (в зависимости от способа плавания). Плавание кролем на спине и на груди обеспечивается в основном выработкой специфических двигательных автоматизмов, координацией движений и строгой последовательностью работы мышечных групп, преимущественно плечевого пояса и верхних конечностей. При плавании способом баттерфляй, дополнительно к указанным группам присоединяется согласованная работа мышц живота и передней поверхности бедер, а при плавании брассом – большее усилие выполняется мышцами тазового пояса и нижних конечностей. Необходимо отметить, что способ плавания «брасс» из всех четырех традиционных способов, является самым сложным при разучивании техники, т.к. требует одновременной скоординированной и согласованной работы нервной и мышечной систем.

Не смотря на сложности в обучении, брасс является самым популярным способом. Прикладные свойства данного вида, делают его оптимальным средством для повышения физической активности лиц пожилого возраста, так как позволяют дозировать нагрузку и продвигаться в воде с минимальной скоростью, не погружаясь при этом в глубину. Технику этого вида можно использовать в самых разнообразных ситуациях. Во время отдыха на морском курорте; при нежелательности контакта с водой лицевой части головы; военным при преодолении водных преград в полной боевой экипировке; при необходимости обеспечить отдых в условиях невозможности выхода на твердую поверхность.

Цель и задачи. Для реализации программы по физической культуре раздела «Плавание» по освоению с водой и обучению плаванию студентов Белорусского государственного университета, а также, оказания оздоровительного и корригирующего эффектов были сформулированы следующие задачи:

1. Определить оптимальный способ плавания для обучения взрослого человека.
2. Обосновать целесообразность использования дополнительного плавательного оборудования в процессе разучивания основных движений ногами брассом.

Материалы и методы исследования. Предлагаемая авторская методика, метод сравнительного анализа данных, метод опроса, дополнительный спортивный плавательный инвентарь – нудлы.

Для апробации эффективности предлагаемой методики были сформированы две группы из числа студентов Белорусского государственного университета, у которых дисциплина «Физическая культура» в учебном плане является обязательной и по состоянию здоровья им разрешено посещать бассейн. В первую группу (А), вошли 15 человек, из них: юноши – 9 и девушки – 6, указавшие при опросе об умении держаться на воде и способные преодолеть дистанцию 25 метров любым удобным способом. Ко второй группе (Б) были отнесены студенты, всего 12 человек (юноши – 7, девушки – 5), не умевшие плавать и не предпринимавшие ранее попыток освоения с водой. Каждая группа была сформирована по количественному составу согласно регламентирующим организационным требованиям.

Занятия проводились дважды в неделю в течение осеннего семестра (68 уч.часов). Группа А занималась по программе «Физическая культура» (раздел плавание). План работы группы Б, рассчитан был также на 68 учебных часов, но с изменениями в тематическом плане и плане-графике.

Результаты исследования и обсуждение. Таким образом, тематический план работы с группой Б состоял из двух этапов, каждый со своими задачами. *Подготовительный* этап, длившийся 2 месяца (с сентября по октябрь), что составило 18 занятий (36 часов), в котором решались задачи ознакомления с водной средой, обучение технике плавания способом кроль на груди. В течение *основного* этапа,

равного подготовительному по распределению учебных часов и длившегося также два месяца (ноябрь, декабрь), решались специальные задачи по обучению технике плавания «брасс».

При обучении плаванию на спине, необходимо акцентировать внимание обучающихся на дыхании, а именно, на выполнение вдоха ртом. Это важно, даже при способе плавания, когда лицо во время движения находится над поверхностью воды. В этом случае, у занимающихся нет, или проявляется в незначительной степени, настороженность и страх захлебнуться. Они начинают уверенно чувствовать себя в воде, а из положения на спине – также легко поворачиваться на грудь, что является подтверждением развившегося навыка держаться на воде.

Из личного многолетнего опыта, автор может утверждать, что в практике работы с не умеющими плавать студентами, целесообразно придерживаться следующей последовательности в обучении способов плавания: брасс, кроль, баттерфляй. Такой выбор обусловлен прежде всего сложностью освоения навыка дыхания, особенно у ранее не умевших плавать. Произвольное положение головы (не регламентированное дыхание), когда часть лица находится не под водой – самый простой и быстрый способ для студента проплыть большое количество метров. В этой связи, наиболее просто этого можно добиться, разучивая способ «брасс». Так, в отличие от способа «кроль», где происходит непрерывная работа рук и ног, в «брассе» есть пауза, когда пловец может спокойно дышать (эффект прикладного способа).

Как известно у большинства обучающихся способу плавания «брасс», если не у всех, в время движения ноги быстро погружаются под воду, что приводит в вертикальное положение тело пловца, и как следствие выполнение задания прерывается. С целью предотвращения этого, оправдано использование дополнительных средств. Для облегчения процесса обучения и осмысленного выполнения заданий в работе применяю специальный плавательный инвентарь – нудл. Его прямое назначение – обеспечение выполнения сложных движений в воде (в качестве отягощения в том числе) во время занятий аква-аэробикой. В реализации задачи по обучению технике плавания способом «брасс», нудл выполняет вспомогательную функцию – опорную. За счет этого, легче освоить последовательность движения рук и ног в сочетании с дыханием.

Необходимо отметить, что применение нудла, целесообразно только на первом этапе начального обучения и в ограниченном количестве при плавании в координации, т.к. длительное его использование нарушает технику работы рук. Важно, обучить правильному хвату и удерживанию нудла на протяжении выполнения всего движения. Удерживать его следует прямым хватом на ширине плеч.

После четырех месяцев занятий и необходимости проведения контрольно-зачетных мероприятий зимней экзаменационной сессии, было определено, что студенты обеих групп одинаково были освоены с водой, могли проплыть контрольное задание – 25 метров самостоятельно любым удобным способом, но только студенты группы Б демонстрировали правильную технику способа «брасс», в отличие от студентов группы А, которые занимались по стандартной программе. Также необходимо отметить, что студенты обеих групп не имели пропусков занятий по причине заболевания ОРИ, что подтверждает закаливающий эффект плавания. В группе Б студенты отмечали улучшение состояния по поводу имевшегося основного заболевания (сколиоз, остеохондроз позвоночника), что явилось неожиданным итогом, т.к. при формировании групп в начале эксперимента наличие заболеваний не учитывалось. Одновременно, данный факт явился подтверждением лечебного эффекта плавания.

Выводы. Использование нудлов в освоения способа плавания брассом:

- ✓ значительно облегчает процесс обучения и понимания у студентов;
- ✓ позволяет облегчить разучивание отдельных элементов и их сочетание;
- ✓ обеспечивает возможность более быстрому переходу к обучению плаванию в координации при условии применения только на начальном этапе;
- ✓ должно быть дифференцировано, а именно при обучении отдельным элементам, или их сочетанию.