(cc) BY

Белкина Наталья Васильевна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ

Аннотация*: цель исследования заключается в поиске путей разработки и совершенствования методики обучения плаванию студентов, не имеющих спортивной ориентации. В статье рассмотрено влияние некоторых видов спорта (лыжных гонок, пауэрлифтинга и гимнастики) на обучение плаванию. Анализ результатов оценки техники плавания способом кроль на груди показал, что приобретенные двигательные навыки в избранном виде спорта оказывают существенное влияние на овладение студентами навыков плавания. Разработана методика обучения плаванию студенческой молодёжи, основанная на коррекции уровня развития физических качеств, с учётом комплекса показателей, характеризующих индивидуальную предрасположенность к плаванию.*

Ключевые слова*: студенты, обучение плаванию, перенос двигательных навыков, экспериментальная программа, коррекция, физические качества.*

Одной из частых причин гибели людей на воде является неумение плавать. А это значит, что в экстремальных ситуациях многие из них, включая юношей и девушек студенческого возраста, не смогут сохранить свою жизнь. В связи с этим методическая проблема обучению плаванию остаётся актуальной и сегодня.

Поскольку плавание относится к сложно-координационному виду спортивной деятельности, сенситивный период более благоприятен для обучения от семи до двенадцати лет. В следующие годы (с 14 до 15), процесс развития координационных способностей стабилизируется, после чего несколько повышается к 17–18 годам [1, с. 42]. Известно, что программы по обучению плаванию

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

взрослых почти не отличаются от программ обучения детей. Как правило, в них не рекомендуется осваивать технику спортивных способов плавания. В то же время для молодых людей главная задача состоит в оздоровлении организма, приобретении жизненно-необходимого навыка, способствующего обеспечению безопасности на воде, умению держаться на поверхности и без напряжения преодолевать существенные расстояния [3, с. 92].

Практика показывает, что научить плавать взрослого человека труднее, чем ребёнка. Это связано с тем, что у взрослых приобретённые двигательные навыки достаточно прочные и требует продолжительного времени для их формирования. Адаптация в условиях водной среды существенно зависит как от возраста, так и от уровня развития физических качеств [4, с. 22].

Проблема обучения плаванию, прежде всего, состоит в том, что с одной стороны, контингент значительно отличается по возрасту и полу, а с другой – задача обучения обуславливается специальным заказом. Так, например, обучение плаванию в армии ограничивается умением удерживать своё тело на плаву продолжительное время, нырять, доставать предметы со дна и транспортировать их к берегу. В тоже время в спортивных организациях обучают технике всех четырёх способов плавания, а также стартов и поворотов.

В настоящее время недостаточно разработана методика обучения плаванию студенческой молодёжи (18–25) лет. В частности, мало изучены особенности адаптации к водной среде, а также возможности организма в освоении плавательных навыков. Предлагаемые авторами комплексы упражнений во многом противоречивы, а их эффективность экспериментально не доказана [2, с. 34–35]. Таким образом, обучение плаванию – одна из важнейших задач любого государства, решение которой позволяет избежать гибели многих тысяч людей, большинство из которых составляют юноши и девушки студенческого возраста.

Актуальность настоящего исследования заключалась в научном поиске путей разработки и совершенствования методики обучения плаванию студентов, не имеющих спортивной ориентации. Нужно отметить, что в результате трёхмесячного педагогического эксперимента, плаванию обучались 25 мужчин в

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

возрасте 18–23 лет и 16 женщин – 16–24 лет, и только 14% мужчин и 10% женщин овладели техникой спортивного плавания кролем на груди. Оставшиеся 86% мужчин и 90% женщин смогли освоить только специальные элементы техники. Известно, что главной проблемой данного контингента является формирование способности поддерживать тело и продвигаться по поверхности воды, а не овладение спортивной техникой плавания. В связи с этим нами подбирались соответствующие методические принципы обучения.

Одной из задач настоящего исследования являлось определение влияния вида спорта на обучение плаванию, в котором приняли участие спортсмены – лыжники-гонщики, пауэрлифтёры и гимнасты. У них измеряли показатели, от которых зависела успешность обучения плаванию (длина и масса тела, жизненная ёмкость лёгких). Выявлено, что средние значения длины тела испытуемых колебались от 174 до 178 см, массы тела от 72, 5 до 75 кг. Наибольшая весоростовая разница (5,5) определена у лыжников-гонщиков, наименьшая (0,2) у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Минимальные величины ЖЁЛ (4,2 л) зафиксированы у гимнастов.

В исследовании плавучести тела в воде лучшие результаты показали лыжники-гонщики. Вероятно, это связано и с более высокими у них показателями ЖЁЛ. При изучении обтекаемости тела лидерами также оказались лыжники-гонщики. Этот факт можно объяснить тем, что в сравнении со спортсменами, занимающимися пауэрлифтингом и гимнастикой, у них менее выражен мышечный рельеф, способствующий увеличению гидродинамического сопротивления, а, следовательно, и уменьшению расстояния, преодолеваемого в пассивном скольжении.

Лучшие показатели в равновесии тела в воде отмечены у гимнастов. Спортсмены, с большей величиной ЖЕЛ обладают хорошей плавучестью, а спортсмены с явно выраженным рельефом мышечной массы не могут показывать хорошие результаты в тесте на обтекаемость. Равновесие тела в воде во многом зависит от совмещения центра тяжести и центра плавучести. Так, чем тяжелее нижние конечности, тем больше расстояние между центром плавуче-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сти и центром тяжести (у пауэрлифтёров). Тест в лежании на воде успешнее выполнили гимнасты, а в погружении – лучшими оказались спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом. Лыжники отличились в тесте «поплавок».

Таким образом, анализ результатов оценки техники плавания способом кроль на груди показал, что приобретенные двигательные навыки в избранном виде спорта оказывают существенное влияние на овладение студентами навыков плавания. Их качество во многом обусловлено явлением переноса навыков.

Многие специалисты – учёные и практики едины во мнении о необходимости использовать явление переноса навыков и двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе. Однако эта проблема ещё далеко не решена. Так что же следует делать студенческой молодёжи, не умеющей плавать? Ведь их главная цель – приобретение умения уверенно, без видимых усилий двигаться в воде любым способом, приобрести жизненно важный навык. Это послужило основанием для решения следующей задачи исследования. Она заключалась в разработке экспериментальной программы обучения, в основу которой легли упражнения на суше и в воде. Основная направленность комплекса состояла в коррекции уровня развития физических качеств, способствующих эффективному формированию умений и навыков с учётом индивидуальной предрасположенности к плаванию.

Предполагалось, что методика обучения плаванию студенческой молодёжи, основанная на коррекции уровня развития физических качеств с учётом индивидуальной предрасположенности к плаванию, станет более эффективной в сравнении с существующей.

Новизна экспериментальной программы заключалась в том, что впервые определено влияние уровня двигательных навыков на скорость формирования плавательных навыков у студенческой молодёжи. Кроме того, разработан методический подход к обучению плаванию на основе коррекции уровня развития координационных способностей, силы, гибкости и специфических свойств тела в воде.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Практическая значимость результатов исследования состояла в возможности использования на практике программы и методики обучения плаванию студенческой молодёжи, что позволяет повысить качество обучения при сокращении сроков занятий.

На основании предварительных результатов исследований определён комплекс показателей, характеризующих предрасположенность студентов к более быстрому овладению плавательными навыками. Он включал: ЖЕЛ; плавучесть; обтекаемость; способность длительно удерживаться на поверхности воды с помощью водно-опорных движений; длину скольжения; гибкость голеностопных и плечевых суставов; динамическую и статическую силу гребковых мышц верхних конечностей; продолжительность задержки дыхания на вдохе и выдохе; точность воспроизведения пространственных заданий; способность выполнять больший объём учебных заданий за минимальное время; уровень координационных способностей; длину и массу тела; жировой компонент массы тела.

В следующий этап исследования войдут задачи определения качества и скорости освоения навыка плавания студентами с помощью разработанной программы обучения.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 320 с.

2. Малыгин Л.С. Обучение плаванию спортивным и самобытным способом на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / Л.С. Малыгин, Д.А. Раевский, Е.А. Фаворская [и др.]. – Малаховка, 2014. – 124 с.

3. Раевский Д.А. Специфические особенности формирования двигательных навыков у студентов при освоении техники спортивных способов плавания // Новые исследования. РАО Институт возрастной физиологии. – 2012. – №3. – С. 91–97.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов: учебное пособие / под ред. Т.Е. Симиной. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.М. Плеханова», 2016. – 69 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)