

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ГЛУБОКОМ БАССЕЙНЕ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ВОДОБОЯЗНЬЮ, В НЕСПОРТИВНЫХ ВУЗАХ

Березуцкая Алла Юрьевна, старший преподаватель плавания.

allavipm@gmail.com

Бондаренко Светлана Александровна, старший преподаватель плавания

Bsveta0702@mail.ru

Калагина Людмила Ивановна, старший преподаватель плавания.

lkalagina@mail.ru

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования московской области университет «Дубна», Россия, Дубна

Аннотация

В данной статье дано описание применения новой методики обучения плаванию студентов, страдающих водобоязнью. Данная методика позволяет студентам быстро и эффективно освоить плавание на занятиях физической культурой в вузах.

Ключевые слова: обучение плаванию, водобоязнь, методика, жизненно-важный навык, студенческий спорт, физическая культура.

Введение

В Университете «Дубна» большое внимание уделяется физическому воспитанию студентов. Одним из важнейших навыков, который осваивают студенты в рамках Элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту – навык умения плавать.

Оценивая важность данного навыка, следует учитывать специфику города Дубны – он расположен около водоемов - Московское море, р. Волга, р. Дубна, р. Сестра и озеро в центре города. По данным исследования трудоустройства студентов 60 % выпускников нашего университета остаются работать на предприятиях нашего города. Таким образом, навык умения плавать является необходимым для жизни в Дубне.

Основная концепция кафедры физического воспитания оздоровить студентов, ознакомить их с различными видами спорта, привить любовь к физкультуре и спорту. И одна их важнейших задач – научить всех студентов плавать. Студенты, которые выросли в Дубне, почти все умеют плавать, так как в городе существует школа обучения плаванию. С каждым годом растет количество студентов, поступающих в наш университет с других городов нашей страны. Практика показала, что большинство студентов не владеют навыками

правильного плавания. Кроме того, многие из них имеют неверное представление о плавании, а некоторые просто боятся воды. В связи с этим перед нами встает ряд задач:

- Выявить студентов владеющими навыками плавания, для дальнейшего совершенствования;
- Выявить студентов умеющих плавать, не владеющих правильной техникой плавания и обучить правильной технике
- Выявить студентов не умеющих плавать и обучить их правильной технике
- Выявить студентов с воодобоязнью и обучить их правильному плаванию.

Последняя категория студентов является наиболее сложной для обучения. Причины этого могут быть разные:

- Неправильное обучение плаванию (бросают на глубину и говорят – плыви);
- Негативный опыт плавания в водоемах или бассейне (захлебнулся и др.);
- Страх глубокой воды

Если детей в игровой форме можно отвлечь от страха, взрослый, получивший негативный опыт, прекрасно его помнит, и страх не дает ему расслабиться и правильно выполнять упражнения. Есть студенты, которые из-за страха и дискомфорта пытаются перевестись на другой вид спорта. Но если у студента нет медицинских противопоказаний, то его направляют на плавание. Даже, наоборот, с других спортивных дисциплин на плавание переводятся студенты, которые имеют с проблемами с позвоночником или суставами. Так как в воде человек находится в горизонтальном положении, нагрузка на позвоночник уменьшается, но при этом мышцы выполняют серьезную физическую работу.

Для работы с такими студентами на нашей кафедре применяется специальная **методика обучению плаванию студентов, страдающих воодобоязнью.**

Обучение на глубокой воде (1 м. 70 см. – 1 м. 80 см.) намного сложнее, чем в мелком бассейне. Так как обучающиеся не чувствуют дна, у них нет опоры и находятся в состоянии «как бы в невесомости». И так как наш университет не является спортивным ВУЗом, то многие студенты приходят с низкой двигательной активностью, им не хватает ловкости и координации. И, тем не менее, мы обучаем всех студентов, и даже тех, у кого есть различные ограничения (например, ДЦП).

Используя опыт советской школы плавания, где существовала методика обучения плаванию детей в глубоком бассейне: на детей надевали специальные жилеты из пенопласта и в них обучали плавать. В своей практике мы используем пояса для Аква-аэробики.

На первом этапе обучения – научиться правильно надевать и застегивать пояс. Следующий важный момент – у студентов должны быть специальные плавательные очки. Они обеспечат хорошую видимость, защиту глаз от хлора, придадут уверенности.

Второй этап – научить студентов расслабляться, чувствовать, что вода их держит, настроить их положительно психологически («вода не хочет тебя утопить»). На данном этапе используются следующие упражнения:

I группа упражнений у бортика:

1. Приседания, опускаясь с головой под воду, закрыв рот и открыв глаза. Задача посчитать под водой пальцы.
2. Держась за бортик, правильно лечь на воду: руки прямые, голова между рук, туловище и ноги вытянуты и лежат на поверхности воды. Тоже самое – только не держимся руками за бортик.
3. Осваиваем правильную работу ног. Ноги работают поочередно вверх – вниз, почти прямые, не сгибаются в коленях. Важно: вытягивать стопы, но не напрягать ноги. Должен быть небольшой фонтанчик от стоп.
4. Учим делать выдохи в воду. Вдох в воздухе, выдох в воду. Важно делать конец выдоха в воздухе, чтобы вода не попала в рот или нос студента. Это обычно происходит рефлекторно, если конец выдоха происходит в воде. Делаем вдох выдох на счет: на 1 раз - вдох, на 2-3 - выдох.
5. Учим студентов лежать на спине. Говорим – «ложимся, как лежим на кровати», прямо. Голову не запрокидываем, вы должны видеть и потолок и преподавателя. Преимущество пояса в том, что оно не дает студенту совершить ошибку - «сесть в воде», пояс держит человека в правильном положении на поверхности.
6. Обучаем правильной работе ног в положении на спине. Ноги работают поочередно вверх-вниз, почти прямые, стопы косолапят (то есть носки направлены внутрь). И нужно поверхностью голени и стопой подбрасывать воду вверх (как будто набиваете мячик). При этом ноги находятся в воде (у поверхности), и мы видим небольшой фонтанчик от стоп.

Бывают студенты, у которых очень жёсткие стопы, то есть, понижена подвижность голеностопных суставов. Студент с таким строением стоп, выполняя движение, почти не передвигается в воде. В таком случае мы даем студенту ласты (в индивидуальном порядке).

Как только студенты освоили упражнения у стенки, мы переходим плавать к другому бортику бассейна, и студенты начинают плавать вдоль дорожки. Сначала они плавают по 5-7 метров каждое упражнение по 3-4 повторения, затем начинают проплывать весь бассейн.

II группа упражнений выполняются с правой стороны дорожки:

1. Стоя у бортика, подняли руки вверх (руки касаются ушей), отталкиваемся от бортика ногами – скользим (упражнение “стрелочка”)
2. Переплываем на другую сторону дорожки и плывём обратно лежа на спине, работаем ногами, руки вдоль туловища.
3. “Стрелочка” на груди с работой ног, обратно – лёжа на спине.
4. “Стрелочка” на груди, одна рука сверху, одна рука внизу, прижата к бедру, с работой ног.
5. Обратно плывем на спине, одна рука сверху (рука касается головы) вторая рука внизу у бедра.
6. “Стрелочка” на груди с работой ног, добавляем гребок рукой. Один гребок рукой под себя и возвращаем руку в исходное положение.
7. Обратно плывем на спине, руки вдоль бедер. Правая рука выполняет гребок (рука поднимается вверх к потолку и назад к голове, далее гребок в воде).
8. Плаваем 6,7 упражнения другой рукой.
9. Плаваем с досочкой на ногах, в положении на груди. Держим руками доску для плавания за середину (доска для плавания на поверхности воды) и работаем ногами. Опускаем голову в воду выдох, поднимаем голову над водой – вдох.
10. Плаваем на груди в “Стрелочке” с работой ног, руки выполняют гребок попеременно (в полной координации).
11. Плаваем на спине с попеременной работой рук (в полной координации).
12. Плаваем на груди с досочкой, выполняем гребок одной рукой, в конце гребка поворачиваем голову в сторону и делаем вдох в воздухе. Проносим руку над водой, опускаем голову вниз – выдох в воду.
13. Плаваем кролем на груди в полной координации с дыханием 1:4, один вдох на четыре гребка.

14. Плаваем кролем на спине в полной координации.

15. Плаваем кролем на груди в полной координации с дыханием 1:2, один вдох на два гребка.

На 1-3 занятия студенты проплывают 100-200 метров, на 3-5 – 300-400 метров, на 6-10-500-600, на 10-15-600-800, и к 25 занятию – 800-1000 метров.

Студенты, плавая в поясе, чувствуют себя уверенно, выполняют все упражнения вместе с остальными. Через 1-2 недели мы предлагаем студентам снять пояс, если они чувствуют себя уверенно. Но у всех студентов процесс преодоления страха и освоение навыков плавания проходит по-разному. Был случай, когда у студентки был сильный страх, и она сняла пояс через 2 месяца обучения. Она даже спортивный старт с бортика бассейна выполняла в поясе. Мы не заставляем студента снимать пояс, если у него остался страх. У нас в работе индивидуальный подход к каждому студенту.

Обычно в группе 15-20 человек. Из них выделяем 3 группы:

- 1) 10% - боятся воды и не умеют плавать
- 2) 40%- не боятся и не умеют плавать
- 3) 50%- не боятся воды, умеют плавать неправильно.

Для оценки эффективности данной методики был проведен эксперимент.

Для оценки навыка плавания мы исследовали 279 студентов второго курса в течение осеннего семестра 2018-2019 учебного года. Из них 20 человек с водобоязнью. Занятия проходили по описанной выше методике. К концу семестра 100 % студентов поплыли правильной техникой кролем на груди и на спине. Из них 50% сдали контрольные нормативы, а 50% проплыли контрольную дистанцию правильной техникой без учета времени.

Выводы

Описанная методика, с использованием специальных поясов, позволяет достичь высоких результатов в обучении плаванию студентов с водобоязнью. Кроме того, ее использование позволяет таким студентам учиться в общей группе по единой программе. Благодаря этому мы решаем важнейшую задачу – сформировать жизненно-важный навык умения плавать. Этот навык сохранит жизнь и придаст уверенности в любых ситуациях на водоёмах.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitiye.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для ИФК. М.,1984.
2. Блайт Л. Плавание . 100 лучших упражнений.
3. Быков В.А. Комплексное обучение студентов технике спортивного плавания. Труды СГИФК. Смоленск . 1995. С.111-113.
4. Быков В.А., Лычак Е.Н. Влияние на технику спортивного плавания биологических факторов спортсмена: метод. рекомендации. Смоленск. 1990.
5. Фирсов З.П. Плавание для всех. М., 1983.