



УДК 797.2 - 057.87/179.6

ОСОБЕННОСТЬ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ СТРАДАЮЩИХ ВОДОБОЯЗНЬЮ

¹Баламутова Н.М., ²Ширяева С.В., ³Шейко Л.В.,
¹НЮУ им. Я. Мудрого, г. Харьков, Украина
²НТУ "ХПИ", г. Харьков, Украина
³ХГАФК, г. Харьков, Украина

FEATURE OF METHODOLOGY OF SWIMMING TRAINING OF STUDENTS SUFFERING HYDROPHOBIA

¹Balamutova N.M., ²Shiriaieva S.V., ³Sheiko L.V.
¹NUL n.a. Ya. Mudry, Kharkiv, Ukraine
²NTU "KhPI", Kharkiv, Ukraine
³KhSAPhC, Kharkiv, Ukraine

Аннотация. Исследование доказало, что применяемая индивидуальная методика обучения плаванию студентов, страдающих водобоязнью привела к 100% преодолению страха и овладению техникой спортивных способов плавания.

Ключевые слова: обучение, студент, страх, вода.

Abstract. The Study proved that used individual methods of teaching swimming students suffering from hydrophobia resulted in 100% overcoming fear and mastery of sports methods of navigation.

Keywords: education, student, fear, water.

Введение. Плавание является жизненно необходимым навыком и один из доступных и полезных видов спорта. Вода обладает уникальными свойствами, оказывающими многогранное положительное воздействие на организм занимающихся. Однако значительная часть людей неуверенно чувствует себя в водной среде. В нашей стране ежегодно тонут тысячи людей. Наличие собственного плавательного бассейна в юридическом и политехническом университетах позволяет широко использовать возможности плавания в вопросах обучения, оздоровления и спортивного совершенствования.

По многолетним наблюдениям в начале каждого учебного года мы встречаем большое количество плохо плавающих студентов или не умеющих плавать. Эти студенты требуют к себе внимание и особой методики обучения плаванию.

При обучении плаванию взрослых возникают сложности, которых нет при обучении детей: физиологические особенности взрослого организма и психологические проблемы, возникающие при попадании в водную среду. При опросе людей со стойко выраженной боязнью воды было выявлено, что у них имелись случаи



утопления, которые причинили глубокую психологическую травму. Применение при обучении плаванию данной категории людей обычной методики, как показывает практика, малоэффективна, так как существующие учебные программы ориентированы на людей не боящихся воды [1,2,3].

Методология обучения плаванию является одним из наиболее разработанных разделов теории плавания. Традиционно сформировавшаяся и применяемая методика обучения адаптируется и совершенствуется с учётом обучающегося контингента. Это новорожденные, дети, подростки, взрослые, как здоровые, так и имеющие отклонения в здоровье. В практике предлагается различная очерёдность обучению стилей плавания и различные сроки для их освоения [1,3,5]. Однако, практически отсутствует данные о методике обучения плаванию студентов боящихся воды.

Если при обучении плаванию детей для преодоления боязни воды широко применяется игровой метод, что позволяет переключить внимание ребёнка со своего страха на выполнение эмоционального действия, то при обучении взрослых, испытывающих страх перед водой, игровой метод малоэффективен. Успешность обучения плаванию данных людей зависит от осознания ими причины своей боязни воды, вследствие происшедшего с ними несчастного случая в воде. Практически все эти люди приходят к заключению, что несчастный случай на воде с ними произошёл из-за паники и страха. На протяжении всего периода обучения следует напоминать студенту о сохранении спокойствия в воде. При этом необходимо, чтобы сам преподаватель был спокоен и демонстрировал уверенность в безопасности студента.

Целью исследования явилось изучение особенностей обучения плаванию студентов, испытывающих страх перед водной средой. При этом решались следующие задачи: изучить опыт работы по обучению студентов плаванию, выявить особенности при обучении плаванию студентов, испытывающих страх перед водой и разработать методику обучения плаванию студентов, боящихся воды.

В исследованиях, проводившихся на протяжении 2014-2015 учебного года, приняло участие 14 студентов юридического и политехнического университета.

Методы исследования: обзор и анализ научно-методической литературы, анализ учебного процесса обучения плаванию студентов, обобщение авторского опыта обучения плаванию детей и взрослых, педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, логическое моделирование.

Результаты исследования. Процесс обучения плаванию студентов, испытывающих боязнь водной среды, состоял из трёх этапов: ознакомительный, начальный и основной. В ознакомительном этапе студент привыкает к ощущению воды (используется ходьба по дну бассейна, приседание в воде, принятие положения лёжа на спине и на груди (с поддержкой и без неё), опускание лица в воду с закрытыми, а затем с открытыми глазами).

На начальном этапе происходит обучение студента перемещению по поверхности воды, и затем этап разделён на две ступени. Сначала студент обучается плаванию на спине при помощи ног на мелкой части бассейна с поддержкой (с помощью шеста или доски), а затем и без поддержки. Далее обучаемый выполняет движение с поддерживающим средством на глубокой части бассейна.



Основной этап начинается с самостоятельного плавания на глубокой части бассейна. Вначале на данном этапе студент обучается технике дыхания.

Предполагаются упражнения для обучения технике дыхания на суше и в воде. На суше: выдох в воду через трубочку, не опуская лицо в воду, выдох в ванну (тазик) опуская лицо в воду, набрав в рот воды из стакана, выплёвываем её фонтанчиком. В воде: выдох через трубочку или кулак, не опуская лицо в воду. То же, с опущенным в воду лицом; выдох носом; выдох ртом при окончании с подключением носа. Выдох ртом, держа голову в воде на уровне носа (выдох производится очень плавно и медленно).

При необходимости очередности упражнений и количество повторений может меняться, в том числе и с включением классических упражнений ("поплавок", "медуза", "стрелочка" и т.д.). Далее процесс обучения проводится преимущественно с использованием упражнений без дополнительных средств поддержания.

При всех упражнениях необходимо помочь обучающемуся расслабиться, т.е. опустить плечи вниз (к поясу) и убедить не задерживать дыхание, сохраняя ритм дыхания.

Анализ применяемых методов обучения выявил, что методология обучения плаванию традиционно включает: имитацию технических элементов на суше; методику адаптации к водной среде с обучением особенностей дыхания в воде (выдоха в воду), усвоения навыка удержания на воде ("поплавок", "медуза"); освоение скольжения; освоение гребковых движений: отдельно (ноги, руки), частично (ноги - дыхание, руки - дыхание, ноги-руки) и в полной координации, обучение элементов стартов и поворотов [3,4].

Теория обучения плаванию предлагает различную очередность освоения спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине (или наоборот), брасс, дельфин (или наоборот), в том числе параллельное обучение всеми способами [3]. Мы предлагаем при обучении плаванию очередность спортивных способов подбирать с учётом индивидуальных наклонностей студентов. В литературе освещены различные сроки обучения плаванию, которые варьируют от 8 до 40 и более занятий. По сравнению со скоростным методом обучения плаванию, предложенным А.И. Погребным [5], где чувство опоры производится в вертикальном положении движениями руками (восьмёрка) или лёжа с активной работой рук (восьмёрка), нами приоритет отдаётся обучению плаванию (лёжа).

В случае необходимости, нами также реализовались идеи В.В. Пыжова с использованием шеста или ласт. В любом случае, предпочтение отдаётся верёвке, закреплённой на кисти пловца, который уже должен уметь держаться на воде (пассивное плавание). Т.е. верёвка или шест обеспечивают моральную поддержку и страховку студента.

Использование разработанной методики обучения плаванию студентов испытывающих страх перед водной средой позволило значительно ускорить процесс обучения и повысить его эффективность. За учебный год все студенты, в различной степени испытывающие страх перед водой научились плавать. Причём все студенты освоили технику нескольких способов плавания и смогли проплыть от 50 м и выше метров.

Выводы. В работе оформлен логический алгоритм методологии обучения плаванию студентов, испытывающих страх перед водой, который традиционно



включает: имитацию технических элементов на суше; методику адаптации к водной среде с обучением особенностей дыхания в воде (выдоху в воду); усвоения навыков лежания и скольжения на воде; обучение технике гребковых движений отдельно и в полной координации. Обучение элементов стартов и поворотов.

Предложенный алгоритм способствует систематизации, уточнению и использованию ранее разработанных методик и компонентов технологии обучения плаванию. Осмысленный индивидуальный подбор средств обеспечивает целенаправленность процесса и сокращает время обучения студентов, страдающих водобоязнью.

Перспектива дальнейшего исследования. Совершенствования методики обучения спортивным способам плавания студентов, страдающих водобоязнью.

1. Быков В. А. Технология ускоренного обучения плаванию / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры, 2000 - №6 - С. 41 - 42.
2. Волегов В. П. Ускоренное обучение плаванию молодежи / В. П. Волегов // Плавание: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт. - 1986. - С. 50 - 54.
3. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию / Л. П. Макаренко // Плавание: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт. - 1985. - С. 27 - 28.
4. Малыгин Л. С. Обучение плаванию взрослых в зависимости от их способностей / Л. С. Малыгин // На рубеже XXI века: Научный альманах МГАФК. - Малаховка. - 2001. - том III - С. 39 - 42.
5. Погребной А. И. О некоторых принципах обучения плаванию / А. И. Погребной // Теория и практика физической культуры, 1999. - №3 - С. 59 - 63.

1. Byikov, V.A. (2000). Tehnologiya uskorennoho obucheniya plavaniyu [Technology accelerated learning to swim]. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi - Theory and Practice of Physical Culture, 6, 41 - 42
2. Volegov, V.P. (1986). Uskorennoe obuchenie plavaniyu molodyozhi [Accelerated learning to swim youth]. Plavanie: Ezhegodnik - Swimming: Yearbook. (pp. 50-54). Moscow: FiS [in Russian].
3. Makarenko, L.P. (1985). Universalnaya programma nachalnogo obucheniya detey plavaniyu [Universal primary education program children swimming]. Plavanie: Ezhegodnik - Swimming: Yearbook. (pp. 27-28). Moscow: FiS [in Russian].
4. Malyigin, L.S. (2001). Obuchenie plavaniyu vzroslyih v zavisimosti ot ih sposobnostey [Adult swim according to their abilities]. Na rubezhe XXI veka: Nauchnyiy almanah MGAFFK - At the turn of the XXI century: Scientific almanac MSAFFK. (Vols. 3), (pp. 39-42). Malahovka [in Russian].
5. Pogrebnoy, A.I. (1999). O nekotoryih printsipah obucheniya plavaniyu [About some principles of learning to swim]. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi - Theory and Practice of Physical Culture, 3, 59 - 63 [in Russian].

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.50239>