

В.А. Пасичниченко, доц., канд. пед. наук  
(БГАС, г. Минск);

Н.Н. Филиппов, доц., д-р, пед. наук

Н.В. Симонова, ст. преп. (БГТУ, г. Минск)

## **О ВЫБОРЕ ОСНОВНОГО СПОСОБА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ**

Обучение плаванию студентов вузов направлено на подготовку их к сдаче зачетных нормативов по плаванию и, тем самым, открыть перед ними возможность использовать этот вид спорта для активного отдыха, закаливания организма, укрепления здоровья, повышения работоспособности и дальнейшего совершенствования навыка плавания.

Ранее в качестве основного способа обучения плаванию нами использовался кроль на спине. В последние годы – брасс. Выбор в качестве основного способа брасс для обучения плаванию студентов I курса был неслучаен.

Обучая плаванию студентов кролю на спине и как дополнительному способу кроль на груди, мы за 14-16 занятий готовили студентов к сдаче норм комплекса ГТО по плаванию. Можно считать задачу выполненной. Однако, наблюдая за студентами во время плавания и купания на открытой воде, обратили внимание, что большинство студентов очень плохо ориентируется в воде, не могут плыть прямолинейно, сталкиваются с купающимися, часто останавливаются, не могут плавать при небольшой волне. Все это убедило нас, что поставленную задачу – привить студенту прочный навык умения плавать – мы решили формально. Поэтому в последующем была применена методика обучения плаванию, используя в качестве основного способ брасс, а в качестве дополнительного кроль на спине.

Для сравнительного анализа двух методик обучения навыку плавания был проведен эксперимент, сущность которого определялась в целесообразности использования способа брасс в качестве основного способа при обучении плаванию студентов.

Два потока студентов, общей численностью 68 человек, одновременно обучались плаванию по двум методикам. Первый поток - по методике, предусматривающей в качестве основного способа плавания кроль на спине и дополнительного кроль на груди, второй поток – в качестве основного способ брасс и дополнительного кроль на спине. Занятия проводились регулярно два раза в неделю по 45 мин в спортивном зале и 45 мин в воде в течение одного семестра. Контингент студентов был подобран случайно и имел равные средние показатели

по исходной плавательной подготовке не более 10 м, полу и физическому развитию.

Весь процесс обучения состоял из трех этапов. На первом этапе студенты выполняли упражнения для освоения с водной средой и дыхания при плавании способом брасс. Этот этап длился 4 занятия. Освоение с водной средой сопровождалось одновременно с разучиванием простейших элементов плавания: скольжения на груди и на спине, разучиванием дыхания в воде. При этом в качестве контрольных нормативов использовались:

1. Скольжение на груди с задержкой дыхания 7-8 м;
2. Скольжение на спине, руки вдоль бедер 6-7 м;
3. 25-30 выдохов в воду с открытыми глазами в опорном положении;
4. Доставка тяжелого предмета с глубины 1,5 м.

Второй этап обучения – изучение техники основного способа брасс. Начиная с четвертого урока изучалась техника движений руками брассом по фазам, стоя на месте в наклонном положении. То же цельным движением рук, хождением по дну с поднятой головой, лежа в горизонтальном положении с продвижением вперед.

После изучения движения рук способом брасс и дыхания были даны упражнения по изучению техники согласования движения рук и дыхания стоя на месте в полунаклоне (выдох на воду, опуская губы в воду и опуская голову в воду до уровня надбровных дуг; в ходьбе по дну, работая руками в согласовании с дыханием, делая выдох на воду и опуская голову до уровня надбровных дуг; в горизонтальном положении, с опорой ногами на дорожку; плавание на руках с дыханием используя «поддерживающие средства» – доску или пояс).

Начиная с седьмого занятия, студентам предлагались упражнения для изучения движений ногами способом брасс в следующей последовательности: попеременные движения ногами в вертикальном положении; движения ногами с опорой руками о бортик бассейна; плавание на ногах, руки вдоль туловища; то же с руками вытянутыми вперед на задержке дыхания; плавание на ногах брассом с опорой руками на доску на задержке дыхания; то же в согласовании с дыханием.

Разучивание полной координации движений способом брасс проводилось с 9 занятия в следующей последовательности: плавание брассом с изолированной работой рук и ног, делая при этом три движения руками в согласовании с дыханием и три движения ногами на задержке дыхания; то же, делая два движения руками в согласовании с дыханием и два движения на задержке дыхания; то же, делая одно движение руками и одно движение ногами; плавание брассом в пол-

ной координации, делая длинную паузу после полного цикла движений.

Для изучения поворота способом брасс применялась следующая последовательность упражнений: скольжение под водой, оттолкнувшись ногами о бортик бассейна; поворот на 180°, стоя лицом к бортику бассейна; поворот на 180° с последующим отталкиванием и скольжением под водой; поворот брассом с небольшого наплывания на бортик бассейна; поворот с подплыванием к бортику бассейна брассом.

Разучивание техники старта способом брасс проводилось на 11-12 занятиях на фоне ранее разученного спада в воду из положения сидя и приседа на бортике бассейна. При этом использовались следующие упражнения: прыжок в воду с бортика бассейна с длительным скольжением под водой; прыжок в воду с бортика бассейна и выполнение одного движения брассом под водой; то же со стартовой тумбочки.

Контрольные нормативы 2-го этапа-изучения техники плавания способом брасс включали в себя следующие:

1. 50 циклов движения руками в согласовании с дыханием или 25 м на руках брассом с доской между ног;
2. 25 м на ногах брассом с опорой руками на доску;
3. поворот с последующим проплыванием 12 м брассом;
4. старт с последующим проплыванием 12 м брассом;
5. 25 м брассом в полной координации со старта.

Третий этап совершенствования техники плавания способом брасс и тренировочные занятия для выполнения норматива комплекса ГТО проводились с 13-го занятия. На этом этапе применялись специальные упражнения по совершенствованию техники плавания способом брасс.

Для повышения тренированности студентов, закрепления плавательного навыка использовались упражнения на развитие выносливости, скорости. Общий метраж проплываемого расстояния возрастал от занятия к занятию и составлял в конце курса обучения 1000-1600 м за 45 мин. С 18-го занятия давались упражнения для разучивания техники плавания кроль на спине и кроль на груди. Часть занятия этого этапа была направлена на обучение студентов плаванию и нырянию под водой, транспортировке «пострадавших», способам освобождения от захватов, играм в воде.

В качестве нормативов 3-го этапа применялись:

1. проплывание брассом в полной координации 50 и 100 м;
2. проплывание дистанции 100 м брассом на время;

3. проплывание 30 мин брассом на дальность;
4. ныряние в глубину на 1,8 м и плавание под водой 10 м;
5. освобождение от захватов и оказание первой помощи «пострадавшим».

Обучение плаванию студентов, где в качестве основного способа был кроль на спине, также имело три аналогичных этапа. Программа занятий при работе по двум методикам отличалась лишь способом начального обучения плаванию.

Результаты 30-минутного теста показали, что к концу курса обучения студенты, использовавшие в качестве основного способа брасс, смогли проплыть 821 м. Обучавшиеся кролю на спине преодолели 784 м. Выявленная разница в метраже проплывания дистанций объясняется тем, что брасс выгодно отличается от кроля на спине при длительном плавании. Наиболее естественное положение тела в воде, лучшая ориентировка, большая возможность варьировать темпом движения. Пауза существующая между рабочими циклами в брассе способствует кратковременному отдыху студентов. После 30-минутного теста студенты, обучавшиеся плаванию брассом, дышат глубже и спокойнее, ЧСС в мин на 8-10 ударов меньше, чем у студентов, проплывших этот тест кролем на спине.

Результаты скоростного теста показали, что студенты, обучавшиеся способу брасс, уступают по скорости на короткой дистанции студентам, использующим кроль на спине, так как кроль на спине более скоростной способ. Однако, по количеству выполнения массовых разрядов по плаванию показатели примерно равны.

Студенты, обучавшиеся плаванию способом брасс выгодно отличаются от студентов, обучавшихся кролю на спине, так как получили больший диапазон прикладных навыков. Они лучше выполняли старт с тумбочки, могли дольше плыть под водой, используя технику движения брассом, сравнительно легко и быстро овладели дополнительным способом плавания на спине, лучше ориентировались в воде. Научились плавать с поднятой головой, что дает хороший обзор. У студентов, плавающих брассом, лучше получалась транспортировка манекена.

Незначительная роль кроля на спине, как прикладного способа и огромное прикладное значение плавания брассом, ставят его на первое место среди других способов плавания.

Таким образом, опираясь на результаты данного исследования, мы рекомендуем брасс, как основной способ, при формировании навыка плавания у студентов.