

UDK 797.21:-055.2

Т.Г.Козлова

М.А. Лазарева

Белгородски Национални истраживачки универзитет «БелГУ», Белгород, Русија (НИУ «БелГУ»)

УТИЦАЈ БАВЉЕЊА АКВААЕРОБИКОМ НА УСВАЈАЊЕ ПЛИВАЧКИХ ПОКРЕТА КОД ЖЕНА НЕПЛИВАЧА

Апстракт: У последње време приметан је пораст интереса према разним здравственим видовима физичке културе. Континуално расте популарност за физичку активност у води. Ово је пре свега у вези са повећањем слободног времена за разоноду код становништва и са повећањем пажње ка спровођењу здравог начина живота човека.

Кључне речи: аквааеробик, жене непливачи, обучавање пливању, вежбе

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ОСВОЕНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ЖЕНЩИНАМИ, НЕ УМЕЮЩИМИ ПЛАВАТЬ

В последнее время существенно возрос интерес к различным оздоровительным видам физической культуры. Неуклонно растет популярность физической активности в воде. Скорее всего, это связано с увеличением времени досуга населения и с усилением внимания к здоровому образу жизни человека. Плавание - наиболее традиционная форма оздоровления. Общеизвестно его обширное влияние на функциональные системы организма. Плавание рекомендуется всем практически здоровым людям любого возраста без ограничения, а в ряде случаев оно может служить и лечебным средством. Однако регулярное проплавание одних и тех же "оздоровительных" дистанций - занятие не для всех интересное. Поэтому сейчас становятся популярными различные занятия физическими упражнениями в воде. К ним относятся ходьба и джоггинг в воде, силовая тренировка в воде, гидроаэробика, аквафит, аквабилдинг и др. Под аквааэробикой мы понимаем выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики, атлетизма, йоги, хореографии и акробатики. Основной задачей аквааэробики является достижение оздоровительного эффекта у занимающихся, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы и координации. Аквааэробикой часто

приходят заниматься люди, не умеющие плавать по самым разным причинам. Это и водобоязнь, и заниженная самооценка, и нежелание показаться смешным в сравнительно немолодом возрасте (В.В. Пыжов, П.И. Трофимишин, 1990). Эти факторы затрудняют процесс обучения плаванию по общепринятой методике. Мы предположили, что разработанные в процессе исследований упражнения аквааэробики будут способствовать эффективному обучению плаванию. Целью нашего исследования был поиск путей оптимизации оздоровительных занятий в воде, способствующих обучению плаванию. В задачу исследований входило изучение эффективности обучения плаванию в процессе занятий аквааэробикой. Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 28 женщин в возрасте от 18 до 28 лет, не умеющих плавать. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 мин. Среди не умеющих, нами было проведено анкетирование, анализ которого показал, что все они уже когда-то ходили в бассейн или обучались где-то плавать, но не научились. Кроме того, у 7% из них наблюдались явные признаки водобоязни. Они были уверены, что уже не смогут освоить спортивные способы и поэтому не хотели обучаться. Все испытуемые были разбиты на две группы, по 14 человек в каждой, и занимались в течение 25 занятий следующим образом: контрольная группа обучалась плавать по общепринятой методике (Н.Ж. Булгакова, 1989), экспериментальная занималась аквааэробикой по разработанной нами программе. В этой группе мы умышленно умолчали о задаче обучения плаванию. Чтобы сформировать у занимающихся навык плавания, нами из числа упражнений аквааэробики было выделено 60 (по 15 упражнений для каждого способа плавания). Каждое упражнение имеет образное название, что позволяет не тратить времени на повторное объяснение. В обычный комплекс аквааэробики, который длится 45 мин и состоит из 45-50 упражнений, мы включили по 10 упражнений, способствующих обучению плаванию. Они повторяются под музыку от 12 до 36 раз в зависимости от сложности. При выборе музыкального материала мы учитывали темп произведения. Для упражнений на расслабление и растягивание использовалась музыка, звучащая в темпе 40-60 ударов в минуту (медленный темп). Для упражнений на мышцы спины, плечевого пояса и ног - 60-80 ударов в минуту (средний темп). Для беговых, прыжковых и танцевальных упражнений - 80-100 ударов в минуту (быстрый темп). На первых пяти занятиях (1-5-е) в комплекс аквааэробики мы включили упражнения с опорой о стенки или дно бассейна. Занимающиеся их легко выполняли, так как для этого не требовалось опускать лицо в воду. На следующих пяти занятиях (6-10-е) выполнялись упражнения у бортика, прыжки с различной работой рук и ног. При разучивании упражнения выполнялись с произвольным дыханием, а затем в согласовании с дыханием. Начиная с 11-го занятия нами предлагались упражнения с плавательной доской, упражнения в парах. На 11-м занятии все испытуемые начали проплывать 15 м способом, когда ноги работают кролем, а руки брассом. На последующих пяти занятиях (16-20-е) выполнялись такие упражнения, как "плавание в облегченных условиях" с постановкой руки на дно, с поддержкой партнера. С 20-го занятия предлагалось проплывать 15 м спортивными способами в облегченных и обычных условиях. Анализ результатов нашего эксперимента показал следующее: после периода обучения исходный уровень плавательной

подготовленности изменился и в контрольной и в экспериментальной группах, в то время как до эксперимента он был одинаков. По окончании программы обучения женщины контрольной группы проплывали 10 м двумя спортивными способами плавания. Однако испытуемые с признаками водобоязни не освоили программы и плавали с поддерживающими средствами, держась одной рукой за бортик бассейна. Женщины экспериментальной группы по сравнению с контрольной все проплыли 15 м двумя способами по выбору (брасс, кроль на груди или на спине). На наш взгляд, такой эффект обучения плаванию стал возможен по следующим причинам: 1. Упражнения аквааэробики выполнялись на высоком эмоциональном уровне (занятия проводились под музыку), что позволило снять психогенную напряженность - одну из главных причин водобоязни. 2. В сравнении с общепринятой методикой нами использовался нетрадиционный комплекс упражнений, направленный прежде всего на формирование опорных реакций, необходимых для обучения плаванию. Эти упражнения характеризовались большим разнообразием траекторий движений, выполняемых в различных плоскостях и с различными углами атаки. Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Разработанные и систематизированные нами средства аквааэробики способствуют формированию опорных реакций, необходимых для обучения плаванию.

2. В процессе занятий аквааэробикой возможно эффективное обучение не умеющих плавать.

ЛИТЕРАТУРА

Пыжов, В.В. (1990). Методические указания по психологической подготовке не умеющих плавать. - Львовский лесотех. Институт / Пыжов В.В., Трофимович П.И. – Львов, р. 27. In Russian

Булгакова, Н.Ж. (1989). Теоретические и методические основы обучения плаванию: Лекция / Н.Ж. Булгакова. – М.: ГЦОЛИФК, р. 37. In Russian

Булгакова, Н.Ж. (2001). Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Изд-во ФИС, р. 400.