

Умение дышать в непривычной среде как фактор успешности обучения плаванию

Скирене Валентина^{1,2}, Скирюс Эвальдас²

*Литовская академия физической культуры, Каунас, Литва¹
Университет им. Миколаса Ромериса, Вильнюс, Литва²*

Аннотации:

Выяснялась значимость освоения навыка дыхания в непривычной среде для начального обучения плаванию. Обучались две группы студентов (18-20 лет) ЛАФК: контрольная (26 чел.) – по обычной методике, экспериментальная (28 чел.) – до 40% времени занятий отводя дыхательным упражнениям. За предусмотренное учебной программой время техникой плавания брассом и кролем на груди в первой группе овладели 52%, во второй – 72% студентов. До начала обучения выполнить выдохи в воду были в состоянии лишь чуть больше половины испытуемых (52,4%). Выводы: Акцентированное обучение дыханию в непривычной среде позволяет студентам быстрее освоить технику спортивных способов плавания и увереннее чувствовать себя в воде. Методика, примененная нами, эффективна и позволяет за довольно короткий промежуток времени добиться ощутимых результатов при обучении плаванию взрослых.

Скирене Валентина, Скирюс Эвальдас. Уміння дихати в незвичній середі як чинник успішності навчання плаванню. З'ясувалася значущість освоєння навичку дихання в незвичному середовищі для початкового навчання плаванню. Навчалися дві групи студентів (18-20 років) ЛАФК: контрольна (26 чіл.) – за звичайною методикою, експериментальна (28 чіл.) – до 40% часу занять відводячи дихальним вправам. За передбачений учбовою програмою час техніку плавання брассом і кролем на грудях в першій групі опанували 52%, в другій – 72% студентів. До початку навчання виконати видихи у воду були в змозі лише ледве більше половина випробовуваних (52,4%). Висновки: Акцентоване навчання диханню в незвичному середовищі дозволяє студентам швидше освоїти техніку спортивних способів плавання і впевненіше відчувати себе у воді. Методика, застосована нами, ефективна і дозволяє за досить короткий проміжок часу добитися відчутних результатів при навчанні плаванню дорослих.

Skyriene V., Skyrius E. Ability to breathe in an unfamiliar environment as a factor success of primary teaching swimming. Elucidated the importance of mastering the skill of breathing in an unusual environment for initial training in swimming. Swimming studied two groups of students (18-20 years) LAPE: control (n=26) – the usual procedure, the experimental (n=28) – up to 40% of the time assigning lessons breathing exercises. During this time swimming technique breaststroke and crawl on his chest in the first group captured 52% in the second – 72% of the students. Before the training run exhaling into the water were able to only slightly more than half of the respondents (52.4%). Conclusions: The study accentuated breathing in an unusual environment allow students to quickly master the technique of swimming and sporting ways to feel safe while in the water. The method used by us is effective and allows for a fairly short period of time to achieve tangible results in teaching swimming adults.

Ключевые слова:

плавание, обучение, дыхание, студенты.

плавання, навчання, дихання, студенти.

swimming, learning, breathing, students.

Введение.

Умение дышать правильно – не только необходимое условие, но и залог успешного овладения навыком плавания. Недооценка этого может стать основной причиной неудач на водных дорожках. Не освоив особенностей дыхания, невозможно проплыть и нескольких десятков метров, не наглотившись при этом воды и не растратив силы. Правильное выполнение вдохов и выдохов является определяющим успешности всего процесса (Как правильно дышать при плавании? – Режим доступа: http://kakpr.ru/kak_pravilno_dyshat_pri_plavanii; Гоголь С. Правильное дыхание – основа уверенного плавания. DenSI swimming club. – Режим доступа: <http://www.densi.su/b1.html>) [1, 2, 4, 6, 7, 9].

С момента рождения мы привыкаем дышать носом. Находясь на «суше», делая вдох и выдох, никогда не задумываемся об их очередности. При плавании же, дыхание отличается от привычного и должно быть строго согласовано с движениям пловца. Основное отличие состоит в том, что в воде вдох должен выполняться только ртом, а выдох, который в большинстве способов плавания выполняется в воду и затруднен из-за сопротивления окружающей среды, может быть выполнен и ртом и носом. Изменение привычного стереотипа дыхания является основной целью первых занятий при обучении плаванию как детей, так взрослых [1, 2, 3, 4].

К сожалению не все, приходящие в бассейн, знают о таких тонкостях. Кроме того, большое количество начинающих «пловцов» не уделяют должного внимания умению дышать в непривычной среде и пытаются

научиться плавать на задержке дыхания. Однако, такие попытки бесперспективны. Неуклонное, в данном случае, накопление кислородного долга не позволяет преодолеть относительно длинную дистанцию с равномерной скоростью. Неумение использовать специфическое сочетание вдоха и выдоха, регулируя тем самым дыхание, заставляет постоянно останавливаться для его погашения. Такое «плавание» вряд ли принесет много пользы занимающемуся.

Упражнения для освоения дыхания относятся к одной из групп подготовительных упражнений по освоению с водной средой. Если какими-то из подготовительных упражнений иногда можно пренебречь (исходя из условий и целей занятий, контингента обучающихся), то только не этими. Дыхательные упражнения являются обязательными для всех (Как правильно дышать при плавании? – Режим доступа: http://kakpr.ru/kak_pravilno_dyshat_pri_plavanii; Гоголь С. Правильное дыхание – основа уверенного плавания. DenSI swimming club. – Режим доступа: <http://www.densi.su/b1.html>) [1, 2, 9].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью настоящего исследования явилось выяснение значимости освоения навыка дыхания в непривычной среде для начального обучения плаванию взрослых.

Для достижения поставленной цели предполагалось провести опрос студентов, разработать и экспериментально проверить эффективность методики обучения плаванию в условиях ограниченного резерва времени.

Использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической

литературы; анкетирование; педагогический эксперимент; контрольное тестирование; метод экспертных оценок; методы математической статистики.

В исследовании, предусматривавшем два этапа, участвовали студенты второго (будущие учителя физической культуры) и четвертого курсов (будущие тренеры) Литовской академии физической культуры, программами обучения которых предусмотрены дисциплины «Формирование спортивных навыков (плавание)» и «Плавание: теория и методика».

На первом этапе исследования было проведено анкетирование старшекурсников, прошедших курс обучения плаванию и сдавших экзамен по предмету. Анонимную анкету заполнили 55 респондентов (29 девушек и 26 юношей). Разработанная анкета включала 10 вопросов открытого типа. Опрос позволил установить количество испытуемых, умеющих плавать до поступления в ЛАФК; выявить самочувствие испытуемых во время занятий в бассейне и их мнение о важности выполнения выдохов в воду для освоения техники плавания, умение выполнять выдохи в воду и причины, мешающие делать это. Кроме того, установлено количество занятий, которых было бы достаточно (по мнению испытуемых) для освоения техники дыхания.

Вторым этапом исследования явился педагогический эксперимент, проведенный в сентябре – ноябре 2011г. В нем приняли участие две группы второкурсников. Согласно учебной программе занятия проводились на протяжении двух с половиной месяцев два раза в неделю. Контрольная группа (26 чел.) обучалась плаванию по обычной методике. В экспериментальной группе (28 чел.), начиная с первого занятия было значительно увеличено количество упражнений для обучения дыханию в водной среде и до 40% учебного времени каждого отводилось дыхательным упражнениям.

Каждое третье занятие студенты обеих групп демонстрировали степень освоения навыка дыхания в непривычной среде. По окончании освоения дисциплины им так же было предложено ответить на вопросы вышеуказанной анкеты.

Результаты исследования.

Анкетирование студентов четвертого курса показало, что 7% принимавших участие в опросе до поступления в академию вообще не умели плавать. На вопрос о самочувствии на занятиях по плаванию мнения разделились следующим образом: 7% испытуемых указало, что в бассейне чувствовали себя в не безопасности, т.к. боялись воды, 5,3% – стыдились учиться плавать, т.к. им было неудобно перед сокурсниками. Однако 47% студентов большой проблемы и дискомфорта обучение плаванию не вызвало, т.к. находясь под постоянным и пристальным вниманием преподавателей они чувствовали себя в безопасности. Немалая часть опрошенных (40%) считали, что плавают хорошо и были в состоянии проплыть 50 м (рис. 1).

Исходя из того, что умение выдыхать в воду является одним из основных условий успешного освоения техники спортивных способов плавания, студентам было предложено оценить свои возможности. Согласно полученным ответам 54% опрошенных были в состоянии, соответственно 46% – не в состоянии выпол-

нить выдохи в воду. Подобный факт является полным отражением проблемы обучения плаванию в стране. Отсутствие обязательных уроков плавания в общеобразовательных школах и недостаточное количество плавательных бассейнов привело к тому, что большая часть населения республики не обладает жизненно необходимым навыком [3, 5, 8, 10]. Основными причинами, мешавшими респондентам погрузить голову в воду и выполнить выдох стали: неприятные ощущения и раздражение слизистых глаз и носа (31%), потеря ориентации и возможность утопления (начинаю тонуть) (15%); привычка постоянно держать голову над водой (54%), (рис.2).

Положительным моментом явилось то, что, по мнению 82% опрошенных, умение правильно выдыхать в воду необходимо для успешного освоения техники спортивных способов плавания, однако 17,5% считали это совершенно необязательным.

По мнению большинства студентов (54,1%) научиться выполнять выдох в воду можно за 2-3 практических занятия, по мнению 37,1% – для этого необходимо от 5 до 10 занятий. 8,8% принимавших участие в опросе умели правильно дышать при плавании, поэтому не смогли точно ответить на этот вопрос.

Основной проблемой при изучении дисциплин, для освоения которых необходимо умение плавать, является довольно маленький часовой «объем», отводимый для этих целей в ЛАФК. Согласно учебной программе практическая часть дисциплины «Формирование спортивных навыков (плавание)» должна быть освоена за 36 часов. По окончании курса плавательная подготовленность обучаемых оценивается по 10-балльной системе, принятой в Литве. Студенты должны продемонстрировать технику спортивных способов плавания (кролем на спине, кролем на груди или брассом), проплыв 50м без остановки, выполнив при этом старт и поворот соответствующим способом. Хотя при сдаче практических нормативов диапазон отметок может быть довольно большим, на наш взгляд, успешно овладевшими техникой плавания можно считать лишь тех, чья техника оценивается 10 (отлично), 9 (очень хорошо) и 8 (хорошо) баллами. Подобные оценки означают, что обучающиеся полностью овладели техникой дыхания в конкретном способе плавания и могут иметь (или не) лишь незначительные ошибки в движениях рук или ног.

Тестирования, проведенные по ходу эксперимента, показали, что уже на третьем занятии погрузиться с головой и выполнить выдох в воду смогли 57,7% представителей контрольной и 78,5% экспериментальной группы, к шестому занятию научились выдыхать носом 69,2% и 85,7% соответственно. На девятом занятии практически все студенты экспериментальной группы после проплывания каждого упражнения делали выдохи в воду, в то время как в контрольной – еще более половины пытались восстановить дыхание, пассивно отдыхая и дыша, как обычно, над водой.

Сдача зачетных нормативов показала, что как студенты контрольной, так и экспериментальной группы полностью освоили способ плавания кролем на спине. Техника плавания представителей контрольной

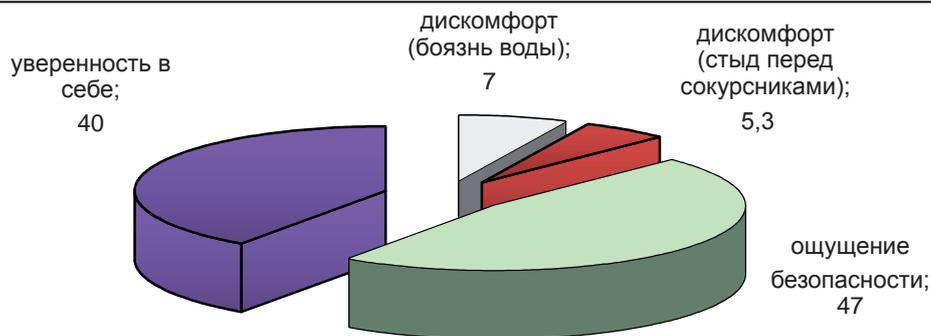


Рис. 1. Самочувствие студентов на занятиях по плаванию (%).

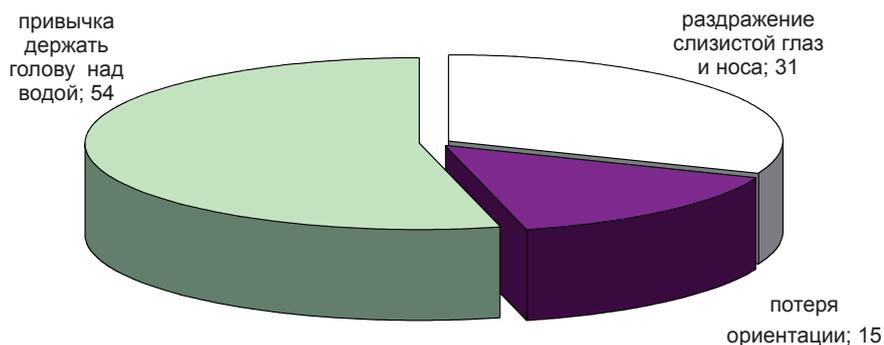


Рис. 2. Причины, мешающие студентам делать выдох в воду (%).

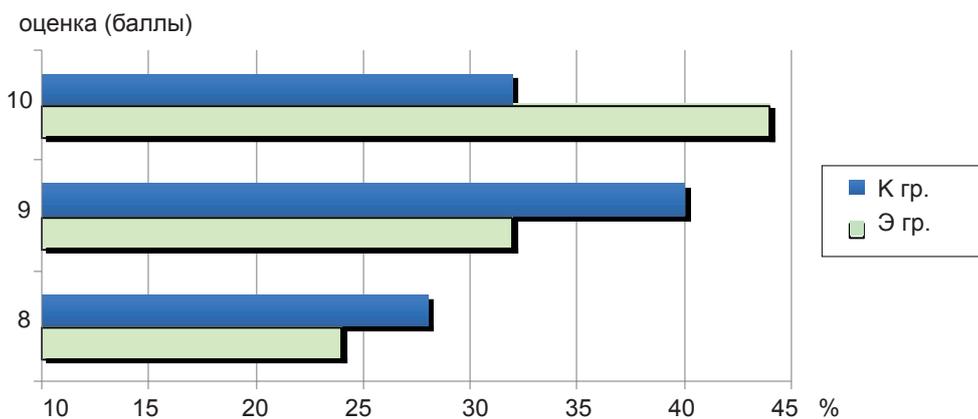


Рис. 3. Оценка техники плавания кролем на спине.

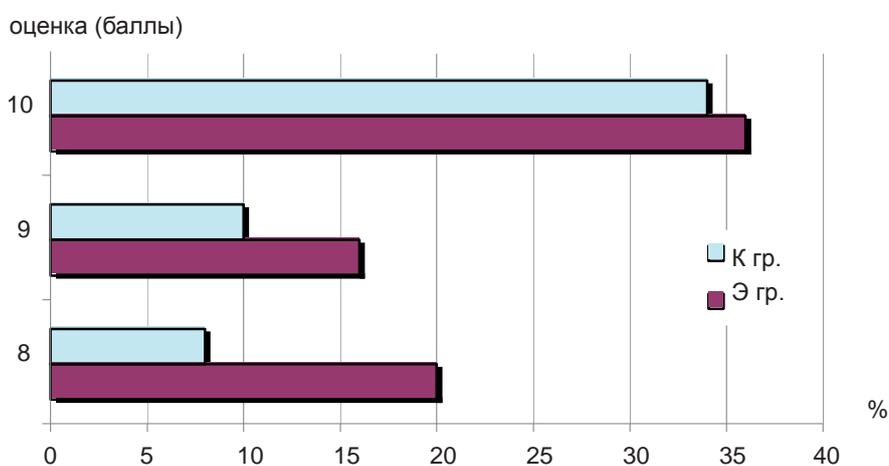


Рис. 4. Оценка техники плавания брассом и кролем на груди.

группы оценена следующим образом: 10 баллов – 32% испытуемых, 9 баллов – 40%, 8 баллов – 28%; соответственно в экспериментальной – 44, 32, 24% испытуемых (рис. 3).

Несмотря на то, что при плавании кролем на спине, выдох в воду практически не выполняется, это умение необходимо для регуляции дыхания при погружении головы в воду во время выполнения старта и поворота и возможном попадании воды на лицо при плавании. Особое внимание, в этом случае, отводилось способности студентов выдохнуть носом в положении на спине.

Многолетний опыт работы и данные других авторов позволяют утверждать, что для освоения техники плавания брассом и кролем на груди необходим более длительный период времени, чем для кроля на спине. Поэтому можно считать вполне закономерным, что за предусмотренное учебной программой время не все испытуемые овладели техникой этих способов плавания: в контрольной группе это смогли 52%, в экспериментальной – 72% студентов. Техника способов плавания в первой группе оценена следующим образом: 10 баллов – 34%, 9 баллов – 10%, 8 баллов – 8% испытуемых, соответственно во второй – 36, 16, 20% испытуемых (рис. 4).

Анкетирование второкурсников, участвовавших в эксперименте, выявило, что их мнение мало чем отличалось от мнения студентов, принявших участие в

первом опросе. Среди будущих учителей физической культуры так же оказалось 10%, не умеющих плавать до поступления в академию. Боялись воды и в небезопасности чувствовали себя 9,5% испытуемых, стыдились учиться плавать 8,3%, выполнить выдох в воду могли только 52,4%. Подобные данные позволяют утверждать, что выборки были однородными ($p > 0,05$) и контингент, поступивших в академию физической культуры в разные годы на разные факультеты обучения, практически не различается по уровню своей плавательной подготовленности. Исходя из этого можно утверждать, что методика обучения плаванию, опробованная во время проведенного педагогического эксперимента, может быть с полным основанием использована на занятиях для всех студентов.

Выводы:

1. Акцентированное обучение дыханию в непривычной среде позволяет студентам быстрее освоить технику спортивных способов плавания и увереннее чувствовать себя в воде.
2. Методика, примененная нами, эффективна и позволяет за довольно короткий промежуток времени добиться ощутимых результатов при обучении плаванию взрослых.

Дальнейшие исследования будут направлены на определение эффективности предложенной методики при начальном обучении плаванию школьников.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001. 400с.
2. Григонене Й.Я., Скирене В. Формирование навыков плавания у детей в рамках проекта «Я учусь плавать». Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 12. С. 43-46.
3. Зуозене И.Ю., Скирене В., Кавалияускас С., Григонене Й.Я., Печюнас Э. Анализ возможностей реализации программы «Научись плавать» в общеобразовательных школах Литвы. Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. Сб. трудов IV. Санкт – Петербург, 2007. С. 205-209.
4. Мосунов Д. Как преодолеть водобоязнь. СПб.: ПЛАВИН, 1998. 35с.
5. Скирене В. В. Повышение эффективности подготовки специалистов физической культуры. Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: материалы V международной научно-практической конференции. Томск: ТГПУ, 2002. С. 30-35.
6. Chase N.L., Sui X., Blair S.N. Swimming and all-cause mortality risk compared with running, walking, and sedentary habits in men. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2008, vol.2(3), pp. 213-23.
7. Fernandez-Luna A., Birillo P., Felipe J.L., Plaza M., Sanchez-Sanchez J., Gallardo L. Health problems perception in chlorinated indoor swimming pools. *Journal of Sport and Health Research*. 2011, vol. 3(3), pp. 203-210.
8. Grigoniene J.J., Skyriene V.; Zuoziene I.J., Kavaliauskas S. Swimming lessons – health promotion and vital skill formation. Sport efficiency factors for (II): a set of scientific articles. Kaunas: Lithuanian Academy of Physical Education, 2009. P. 120-128.
9. Skyriene V., Tarutiene S.A. Teaching to swim and behave safely in the water. Vilnius: LSIC, 2004. 108 p.
10. Zuoziene I.J., Kavaliauskas S., Skyriene V., Grigoniene J.J., Peciunas E. Swimming lessons: reality and perspectives. Vilnius: Lithuanian sports information center, 2007. 79 p.

Информация об авторах:

Скирене Валентина Владимировна
v.skyriene@gmail.com
Литовская академия физической культуры
ул. Спорто 6, LT-44221 Каунас, Литва
Скириус Эвальдас Ричардо
skyrius.evaldas@gmail.com
Университет им. Миколаса Ромериса
ул. Атейтес 20, LT-08303 Вильнюс, Литва
Поступила в редакцию 02.09.2012г.

References:

1. Bulgakova N.Zh. *Plavanie* [Swimming], Moscow, Physical Culture and Sport, 2001, 400 p.
2. Grigonene J.Ia., Skirene V. *Pedagogika, psichologia ta medikobiologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2006, vol.12, pp. 43-46.
3. Zuoze I.Iu., Skirene V., Kavaliauskas S., Grigonene J.Ia., Pechiunas E. *Plavanie. Issledovaniia, trenirovka, gidroreabilitaciia* [Swimming. Researches, training, hydrorehabilitation], 2007, vol.4, pp. 205-209.
4. Mosunov D. *Kak preodolet' vodoboiazn'* [How to overcome hydrophobia], Saint Petersburg, PLAVIN, 1998, 35 p.
5. Skirene V. V. *Povyshenie effektivnosti podgotovki specialistov fizicheskoi kul'tury* [Increase of efficiency of preparation of specialists of physical culture]. *Aktual'nye voprosy bezopasnosti, zdorov'ia pri zaniatiiakh sportom i fizicheskoi kul'turoj* [Pressing of safety, health at employments by sport and physical culture], Tomsk, TSPU, 2002, pp. 30-35.
6. Chase N.L., Sui X., Blair S.N. Swimming and all-cause mortality risk compared with running, walking, and sedentary habits in men. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2008, vol.2(3), pp. 213-23.
7. Fernandez-Luna A., Birillo P., Felipe J.L., Plaza M., Sanchez-Sanchez J., Gallardo L. Health problems perception in chlorinated indoor swimming pools. *Journal of Sport and Health Research*. 2011, vol. 3(3), pp. 203-210.
8. Grigoniene J.J., Skyriene V., Zuoziene I.J., Kavaliauskas S. Swimming lessons - health promotion and vital skill formation. *Sport efficiency factors for (II): a set of scientific articles*. Kaunas: Lithuanian Academy of Physical Education, 2009. pp. 120-128.
9. Skyriene V., Tarutiene S.A. Teaching to swim and behave safely in the water. Vilnius: LSIC, 2004, 108 p.
10. Zuoziene I.J., Kavaliauskas S., Skyriene V., Grigoniene J.J., Peciunas E. *Swimming lessons: reality and perspectives*. Vilnius: Lithuanian sports information center, 2007, 79 p.

Information about the authors:

Skyriene Valentina
v.skyriene@gmail.com
Lithuanian Academy of Physical Education
Sporto st.6, LT-44221Kaunas, Lithuania
Skyrius Evaldas
skyrius.evaldas@gmail.com
Mykolas Romeris University
Ateities st. 20, LT-08303 Vilnius, Lithuania
Came to edition 02.09.2012.