

УДК 796.015.865:797.012.412.7-057.875  
ББК 4448.055+4511.3+4717.5р

ГСНТИ 14.07.01

Код ВАК 13.00.01

**Пушкарева Инна Николаевна,**

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26, к. 257; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

**Смецкая Кристина Анатольевна,**

доцент, кафедра физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26, к. 257; e-mail: kristinasmit@mail.ru

**ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ  
ДЛЯ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** плавание; методика; методические приемы; нормы сдачи ВФСК ГТО; техника плавания; музыкальное сопровождение.

**АННОТАЦИЯ.** Представлена методика обучения основам плавания студентов вузов для сдачи норм комплекса ВФСК ГТО с использованием музыкального сопровождения.

**Pushkareva Inna Nikolaievna,**

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theoretical Foundations of Physical Training, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

**Smetskaya Kristina Anatolievna,**

Associate Professor of Department of Physical Training, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

**TEACHING UNIVERSITY STUDENTS THE BASICS OF SWIMMING  
FOR PASSING THE REQUIREMENTS OF THE ARSC GTO**

**KEY WORDS:** swimming; methodology; methods; GTO requirements; swimming technique; musical accompaniment.

**ABSTRACT.** The article presents the methods of teaching university students the basics of swimming for passing the requirements of the ARSC GTO with the help of musical accompaniment.

Организация физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования определяется как требованиями государственных образовательных стандартов, так и существующими в обществе потребностями по сохранению и укреплению здоровья населения. В настоящее время в соответствии с Указом Президента №172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» перед преподавателями вузов встает задача по подготовке студентов к выполнению нормативов данного комплекса. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура», общая трудоемкость которой составляет 2 зачетных единицы и реализуется в объеме 400 аудиторных часов, ориентирована на развитие всех физических качеств и позволяет студенту, регулярно занимающемуся физической культурой, подготовиться к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Однако ряд тестов, представленных в Комплексе, предполагает наличие у сдающих специальных прикладных навыков, в частности, вариативные тес-

ты включают в себя плавание (требования к дистанции и времени варьируются в зависимости от возраста и пола выполняющего нормативы). В связи с этим возникает необходимость организации плавательной подготовки студентов.

При организации занятий (в рамках курса «Физическая культура» или в виде факультатива) необходимо разделение студентов по уровню плавательной подготовленности. Для этого проводятся пробные испытания: студентам необходимо проплыть 25 м, при этом глубина бассейна составляет не более 1,2 м. По результатам испытаний студенты распределяются по трем группам, для каждой из которых составляется специальная программа подготовки.

В первую группу зачисляются студенты, не умеющие плавать или плавающие плохо (проплывающие менее 25 м). Программа подготовки в данной группе направлена на знакомство с водой (у многих людей, не умеющих плавать, существует боязнь воды, и преодоление этого страха является залогом успешного овладения техникой), на последовательное изучение подготовительных уп-

ражнений, а также на овладение простейшим способом плавания (кролем без выноса рук из воды) и спортивным способом (кроль на груди или кроль на спине).

*Вторую группу* составляют занимающиеся, которые могут проплыть более 25 м произвольным способом (по-свойски). Программа подготовки в этой группе направлена на коррекцию техники самобытных способов плавания. Занимающихся распределяют по подгруппам с учетом индивидуальной техники плавания. Студенты, плавающие саженками, выполняющие поочередные движения ногами вверх-вниз, зачисляются в группу обучающихся способу кроль на груди; плавающие на спине – в группу обучающихся способу кроль на спине; плавающие «по-лягушачьи» обучают способу брасс.

*В третью группу* включаются студенты, владеющие техникой спортивных способов плавания. Программа подготовки в этой группе направлена на совершенствование индивидуальной техники.

Такое распределение по группам с учетом уровня плавательной подготовленности необходимо для организации качественной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

В рамках данной статьи мы остановимся на рассмотрении специфики подготовки студентов, относящихся к первой группе (не умеющих плавать и с признаками водобоязни). Главная цель, стоящая перед педагогом, – психологическая адаптация студентов (преодоления страха воды) и начальное обучение их технике плавания.

К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения на воде;
- 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

Упражнениям каждой группы присущи специфические особенности воздействия, их использование определяется необходимостью решения конкретных задач на каждом этапе обучения. Так, при обучении не умеющих плавать большая часть времени на первых уроках уделяется упражнениям для привыкания к воде.

При освоении подготовительных упражнений в воде главной психологической трудностью является страх перед водой, результатом чего является не только неспособность сосредоточиться на упражнении, на технике его выполнения, но и излишняя

напряженность мышц. В качестве одного из средств решения данной проблемы мы предлагаем использовать музыкальное сопровождение при проведении занятий.

Использование классической музыки способствует расслаблению мышц и сокращению частоты сердечных сокращений, что очень важно начинающим пловцам. Кроме того, занятия с использованием музыки более увлекательны, эмоциональны, а значит, студенты более активно занимаются и добиваются больших успехов.

При обучении используется музыка, взятая из спортивно-бальных танцев. Необходимый для плавания темп сопоставим только с темпом венского вальса. Количество ударов – 180 в минуту. Темп этого танца составляет 60 тактов в минуту, где делится на сильную долю и слабую. Первая доля – сильная, вторая – слабая. Музыка танца страстно приподнята и элегантно, танец красив, и за его исполнением очень приятно наблюдать. Создателями чарующих мелодий вальса были отец и сын Р. и И. Штраусы, Ф. Легар, Э. Вальдтейфель, а также другие великие композиторы, среди которых Ф. Шуберт, Ф. Шопен, Г. Берлиоз, П. И. Чайковский, Я. Сибелиус, К. М. Ф. Вебер, М. Равель.

Выделяемый счет в первой доле – «1» (раз), придает движению мощь и силу. Выделяемый счет во второй доле – «2» (два), более слабый, тем самым придает легкость движению и отдыху.

Использование музыкального сопровождения при обучении плаванию целесообразно на нескольких этапах.

*Обучение правильной дыханию в воде.* Это подготовительное упражнение самое важное для освоения техники спортивных способов плавания. Стоя у бортика, наклон вперед, голова на поверхности воды. Затем сделать через рот полный вдох, задержка дыхания, опустить лицо в воду, медленный выдох через рот и нос.

При обучении у студентов правильному дыханию в воде включается музыка венского вальса. Обучаемые делают вдох, затем выдох в воду на первой доле, на счете «1», так как он очень сильный. На счета «2» и «3» задержка. На второй доле, более слабой, на счете «2» идет вдох, задержка на «2» и «3» и т. д. Этот метод помогает студентам быстрее освоить технику вдоха-выдоха.

*Обучение технике работы ног.* На данном этапе используется музыка венского вальса. Его темп в 60 тактов в минуту как раз подходит к классическому 6-ударному кролю. Студенты, держась за опору, выполняют движения ногами как при плавании способом кроль, каждый удар ногой прихо-

дится на каждый счет, и не важно – сильная или слабая доля в музыке. Как результат, спортсмен отвлекается от осознания выполнения двигательного действия. Это помогает ему отключиться от монотонной двигательной деятельности. На физиологическом уровне уменьшается энергозатратность при занятиях с музыкой, что в свою очередь влияет на результативность тренировок.

*Освоение согласованного движения рук, ног и дыхания.* На этом этапе на занятиях вновь используется музыка венского вальса. Выполняются удары ногами на каждый счет в темпе венского вальса. Гребки руками происходят следующим образом: движение начинается со слабой доли. Координация движений такова: на первый счет «2» – выполняется гребок меньшей

интенсивности, затем на счета «2» и «3» рука проносится по воздуху и выполняется вдох. Затем на более сильную долю в музыке выполняются следующие движения: на сильный счет «1» – интенсивный выдох и гребок рукой до бедра, далее на счет «2» и «3» рука проносится по воздуху на задержке дыхания. Движения повторяются.

Этот вид тренировки помогает избежать лишней затраты энергии, позволяет студентам лучше усваивать координацию движений рук, ног, дыхания, избавиться от лишнего напряжения мышц. Использование музыки на занятиях обучения плаванию способствовало более быстрому освоению материала, что крайне необходимо при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева О. И., Григорьев В. И. Теоретико-методические основы подготовки пловца в вузе : учеб. пособие // Теория и практика физической культуры. 2003.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. М. : Физкультура и спорт, 2001.
3. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. М. : Астрель, 2002.
4. Ваньков А. А. Плавание в комплексе ГТО. М. : Физкультура и спорт, 1960.
5. Водные виды спорта / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2003.
6. Кашкин Д. А. Плавание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2004.
7. Мухтарова Т. Л. Техника спортивного плавания. М. : УГТУ, 2004.
8. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2000.
9. Bussoletti L., Vulic T. Viennese Waltz. Italy : DanceSport, 2011.
10. Gay Н. Техника исполнения европейских танцев. WDSF, 2012.
11. Моог А. Бальные танцы. М. : Астрель, 2004.

Статью рекомендует канд. пед. наук, доцент С. В. Кумсков.