

# ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*В.Ю. Давыдов,*  
д.б.н., профессор,  
Белоруссия, г. Минск

**Аннотация.** Плавание – циклический вид спорта, обладающий огромным оздоровительным потенциалом. Специфичность понятия «Оздоровительное плавание» выражается в определении «оздоровительное». Что подчеркивает важность физической культуры и формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации.

**Ключевые слова:** методология развития оздоровительного плавания, личностно-деятельностный подход, конкуренция, общеразвивающие и профилактические упражнения, гидроаэробика.

## SWIMMING AS A MEANS WELLNESS PHYSICAL CULTURE

*V.Y. Davydov,*  
D.SC.N., Professor,  
Belarus, Minsk

**Abstract.** Swimming is a cyclic sport with huge health potential. The specificity of the notion of «Recreational diving» is expressed in the definition of «Wellness». Which underscores the importance of physical culture and healthy lifestyle of the population of the Russian Federation.

**Keywords:** methodology development, recreational swimming, personal-activity approach, competition, General developmental and preventive exercises, hydro aerobics.

Плавание традиционно остается в арсенале испытанных средств физической культуры, имеющих большое оздоровительное и прикладное значение.

Объективной причиной возникновения теории оздоровительного плавания явилась потребность в передаче накопленного в практике огромного опыта работы в этой сфере деятельности. Дальнейшее развитие оздоровительного плавания связано с разработкой комплексного научно-обоснованного подхода к организации и планированию занятий со взрослым населением, особенно с женщинами, с учетом мотивов и потребностей и индивидуальных особенностей.

В соответствии с принципом концептуальности, для осуществления единства и логической непротиворечивости подходов и оценок, опорными концепциями в методологии оздоровительного плавания являются:

– теория и методика физической культуры с ее новыми тенденциями развития;

– общие психологические и биологические закономерности функционирования организма;

– гуманистические принципы и личностно-деятельностный подход к формированию оздоровительной физической культуры.

Оздоровительное плавание, являясь видом оздоровительной физической культуры, использует основные понятия, категории, закономерности, принципы, теоретические положения, особенности, а также учитывает современные тенденции ее развития.

В соответствии с принципом научности определены основные факторы развития оздоровительного плавания, являющиеся результатом анализа литературных источников по спортивному и оздоровительному плаванию. В основу определения групп факторов положены философские категории общего, особенного, единичного.

*В первую группу факторов* входят общие условия и требования деятельности. Условиями деятельности во время занятий оздоровительным плаванием являются: невысокий уровень состязательности, отсутствие ярко выраженной конкуренции между занимающимися; целью занятий для большинства людей являются оздоровление, самосовершенствование; постепенность и последовательность в увеличении нагрузки; постоянный поиск новых форм, средств и методов занятий; привлекательность занятий благодаря комплексному воздействию водной среды и доступных движений для людей разного возраста.

В результате опроса специалистов и занимающихся установлено, что основными причинами недостаточного развития оздоровительного плавания среди различных групп населения являются: отсутствие ценностной ориентации, соответственной мотивации и осознанной потребности в двигательной активности, особенно среди лиц пожилого возраста; незрелость общественного мнения о необходимости через занятия физической культурой формировать всесторонне развитую личность; отсутствие квалифицированных педагогов, обладающих необходимыми фундаментальными и прикладными знаниями и практическими умениями; недостаточная разработанность и интерпретация знаний о профилактике и лечении различных заболеваний посредством занятий в водной среде. В связи с этим необходимо переосмысление и творческое реформирование теории оздоровительного плавания как вида физической культуры, вида рекреационного и оздоровительно-рекреационного плавания.

Ко второй группе факторов относятся специфические условия и требования к занимающимся. В этой группе выделяются правила выполнения плавательных движений с учетом условий водной среды, требования к технике движений, а также к индивидуальным особенностям занимающихся. Характеристикой объективных условий деятельности является то, что движения происходят в соответствии с биомеханическими и гидродинамическими особенностями водной среды. Эти вопросы достаточно полно описаны в литературе по плаванию [Гордон С.М. и др., 1968; Оноприенко Б.И., 1968; Мосунов Д.Ф., 1992; Колмагоров С.В., 1996; Козлов А.В., 1998; Miller B., 1975; Holloszy J., 1976; Clarus J., 1979]. Требуется специальное исследование изучения техники плавания самобытными способами с целью разработки средств ее коррекции.

Требование учитывать индивидуальные особенности в процессе занятий находит отражение в педагогической теории под названием принципа индивидуального подхода. Люди отличаются друг от друга по целому ряду индивидуальных признаков (морфологическим, функциональным, темпу усвоения знаний и др.). Эти особенности являются основой для индивидуального подхода в сложившейся практике труда, учения, спорта [Рабунский Е.С., 1975; Тани А.А., 1975; Аршавский И.А., 1982; Унт И.Э., 1990].

Понятие дифференциация вводит учет индивидуальных особенностей людей в той форме, когда они группируются на основании каких-либо особенностей для отдельного вида деятельности (по возрасту, половому признаку, регионально-экономическому, национальному и другим признакам).

Длительное и монотонное плавание комфортно для одних и некомфортно для других. Занимающимся в большинстве случаев необходима помощь опытного педагога или методиста они испытывают интерес и потребность в разнообразных движениях, повышающих эмоциональность занятия. Такую возможность предоставляют занятия рекреационным плаванием. Рекреационная физическая культура имеет свои специфические особенности [Пиотровски Л.М., 1980; Трошиньска Э., 1982; Выдрин В.М., 1983; Джумаев А.Д., 1991; Виноградов Т.П., 1998; Клеменко А.Э., 1998]. К ним относятся: отсутствие принуждения и полная добровольность выбора времени и места, средств, форм и методов занятий в зависимости от личных желаний, вкусов, настроений занимающихся; преобладание комфортных психофизиологических ощущений; отсутствие регламентации во время занятий; невысокий уровень ограничений по возрастным, половым и функциональным показателям; высокая вариативность в регуляции рекреационной деятельности.

*Третью группу факторов* развития теории оздоровительного плавания составляют индивидуальные (единичные) условия деятельности: конкретные условия занятий, особенности методики занятий и личности педагога, влияние семьи, друзей и других людей из социального окружения, одаренность, мера и характер собственной активности занимающихся.

Две первые группы факторов относятся к объективным факторам, которые занимающиеся изменить не могут. Индивидуальные же условия деятельности зависят и регулируются самими занимающимися. Развитие человека как субъекта включает в себя психомоторное, интеллектуальное, развитие эмоционально-волевой сферы. В процессе занятий происходит обучение двигательным действиям, то есть осуществляется объективный процесс, подчиненный объективным общественным потребностям и закономерностям. В процессе обучения участвуют люди, которые становятся активными субъектами этого процесса.

Рассмотрим методические подходы к организации занятий на примере занятий оздоровительной гидроаэробикой.

*Гидроаэробика* – это вид оздоровительно-рекреативной физической культуры: использование сочетания традиционных и нетрадиционных упражнений, выполняемых в аэробном режиме нагрузки в водной среде музыкальным сопровождением с целью повышения двигательной активности, получения удовольствия и сохранения здоровья.

Технология построения занятий включает в себя систему целей и задач двигательных действий (принципы построения задач, закономерности, методы и средства занятий), планирование содержания занятий, прогнозирование, контроль эффективности занятий. Целью занятий гидроаэробикой являются: улучшение самочувствия, повышение двигательной активности во время занятий в воде. В занятиях решаются разные группы задач, которые могут быть объединены в блоки, имеющие условные названия: блок «Здоровье», блок «Физическое развитие», блок «Функциональное состояние», блок «Психическое состояние». Использование метода блоков позволяет систематизировать результаты, полученные в ходе исследований на большой возрастной.

Характерными признаками гидроаэробики, как технологии оздоровительного плавания являются: динамичность, целенаправленность, целесообразность, перманентность, комплексность, контролируемость, продуктивно осуществляемость процесса (мотивы, информация и возможности).

В соответствии с разработанной Т.Г. Меньшугиной [2000] классификации все средства гидроаэробики делятся на основные и дополнительные.

К основным относятся упражнения, выполняемые в водной среде. Они могут проводиться в различных положениях (стоя, в полуприседе, лежа, с подвижной опорой, у неподвижно опоры, в безопорном положении) и выполняться с предметами и без них.

По направленности эти упражнения делятся на следующие группы: по целевой направленности – общеразвивающие и профилактические упражнения; по воздействию на отдельные мышечные группы – упражнения локальной направленности; по структуре движений – плавательные упражнения; по проявлению определенных умений и навыков – игровые упражнения.

К дополнительным средствам относятся: упражнения в зале; музыкальное сопровождение; средства восстановления.

Целью общеразвивающих упражнений является повышение уровня физического развития, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета. Все упражнения объединены в блоки (для мышц рук, плечевого пояса и туловища; для мышц ног; для мышц ног и нижней части туловища; для мышц ног и туловища; упражнения на растягивание, расслабление и дыхание).

Рациональность воздействия упражнений в уроке обусловлена рядом факторов: правильная и целесообразная методика и руководство занятиями; индивидуальные особенности занимающихся; особенности упражнений; особенности внешних условий.

Упражнения локального воздействия направлены на формирование телосложения, особенно в «проблемных» зонах (талиа, ягодицы, бедра). Разработка и подбор упражнений этой группы проводятся на основе анатомического анализа движений, экспертной оценки, биомеханического анализа статических положений, анализа гидродинамических особенностей выполнения упражнений в воде, анализа научно-методической литературы.

В группу упражнений профилактической направленности включены: противоостеохондрозная гимнастика, релаксация с элементами аутотренинга и дыхательные упражнения, самомассаж (гидромассаж). Использование профилактических средств может иметь несколько вариантов использования, а также носить комплексный характер. Особое значение имеет группа дыхательных упражнений. Их можно выполнять на суше и в воде с направленностью на формирование форсированного дыхания, увеличения продолжительности задержки дыхания, повышение эффективности дыхания. Во время занятий на воде добавляется группа упражнений на координацию дыхания и правильных движений.

Плавательные упражнения применяются для обучения и совершенствования техники плавания. Подбор упражнений зависит от уровня пла-

вательной подготовленности занимающихся. Это должны быть аналитические гребковые упражнения, силовые и скоростно-силовые упражнения, координационные упражнения, средства переключения и восстановления.

*Игровые упражнения* используются с целью повышения эмоциональности занятий гидроаэробикой. Выбор игры зависит от педагогической задачи урока, количества занимающихся, их возраста и уровня подготовленности, условий занятий. Игры могут быть направлены на совершенствование полученных умений и навыков, использоваться как средство активного отдыха, переключения на другие виды двигательной деятельности. Популярно использование образных названий упражнений («Паровой двигатель», «Резиновые весла»). Игровые серии упражнений могут включать в себя упражнения развлекательного характера, сюжетные, групповые и индивидуальные передвижения.

В типовой урок гидроаэробики входят все группы упражнений. В основу подбора упражнений положен принцип разностороннего воздействия упражнений на организм занимающихся [Моченов В.Н., 1994; Ратов И.П., 1994].

В уроке гидропрофилактики обычно планируются: 15 % – общеразвивающих упражнений, 75 % – упражнений профилактической направленности, 10 % – плавательных упражнений.

В организации занятий гидроаэробикой выделяются три этапа, которые характеризуются своеобразием деятельности занимающихся, их способностью управлять движениями.

*Первый этап* (начальное разучивание) – 5–9 занятий (3 месяца при 2-разовых посещениях в неделю). Применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Происходит знакомство со свойствами воды, правилами безопасности на воде, основными (базовыми) упражнениями комплекса гидроаэробики, происходит обучение навыкам самоконтроля.

*На втором этапе* (углубленное разучивание) используются упражнения гидроаэробики средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, увеличивается доля плавательных упражнений, занимающихся закрепляют полученные знания, обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Продолжается обучение самоконтролю за физическими психическим состоянием.

*На третьем этапе* (закрепление и совершенствование) происходит увеличение двигательной активности за счет повышения моторной плотности занятия, координационной сложности упражнения, преимущественного использования упражнений высокой интенсивности, увеличения

времени для плавательных упражнений, сочетание разнообразных традиционных и нетрадиционных упражнений в зале (восточная гимнастика, ритмичная гимнастика, шейпинг, танцевальные программы, суставная гимнастика, медитативно-дыхательные упражнения, массаж рефлекторных зон, гидротерапия и др.), а на воде – использование разнообразных приспособлений, тренажеров, увеличение продолжительности занятий и количества посещений в неделю.

С целью выявления особенностей регулирования и оптимизации нагрузки в процессе занятий гидроаэробикой и их влияния на разные системы организма определена интенсивность упражнений по показателям ЧСС. Установлено, что упражнения в диапазоне пульса 110–115 уд/мин относятся к низкой интенсивности; 125–135 уд/мин – средней интенсивности; 145–155 уд/мин – высокой интенсивности, что соответствует 50–85 % от максимальных значений пульса и является допустимой величиной в занятиях оздоровительной направленности. Для расчета индивидуальных значений пульса использована формула М.Карвонен [1983].

### **Литература:**

1. Головина, Л.Л. Физиологические основы массовой оздоровительной физической культуры и производственной гимнастики: Методическое пособие /ГЦОЛИФК. – М., 1987. – 75с.
2. Гордон, С.М., Ширковец, В.А. Гидродинамическое сопротивление и продвигающие силы пловца // Теория и практика физической культуры, 1968. №6. – С.7-17.
3. Джумаев, А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1991. – 21 с.
4. Клеменко, А.Э. Психологические факторы разработки и реализации программ физической рекреации в сфере организованного отдыха: Дис. канд. пед. наук. – СПб., 1998. – 220 с.
5. Кууз, Р.В. Оздоровительное плавание с женщинами 18-25 лет в условиях глубокого бассейна: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 25с.
6. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. Метод, указ. СПб.: – СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. – 1996. – С. 2-23.
7. Пиотровски, Л.М. Физическая рекреация как часть физической культуры (сравнительный анализ теории и опыта работы в странах социалистического содружества и некоторых капиталистических стран): Автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1980. – 23 с.