

УДК 378.17:797.2

ТЕХНОЛОГИЯ КОРРЕКЦИОННОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ**Куземко Ю.В., Пурахина О.В., Трушечкина Е.В.***ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»,
Саратов, e-mail: kyv72@mail.ru*

В последние годы количество студентов, поступивших в вузы и имеющих различные заболевания, неуклонно растет, а в связи с активным внедрением в вузы индивидуальных образовательных траекторий и изменениями в области преподавания физической культуры становится актуальным индивидуально-ориентированный подход к проведению занятий со студентами, имеющими отклонения в здоровье. В данной статье проведен анализ причин плохого посещения студентами специальной медицинской группы занятий по обучению плаванию, которые являются обязательными и включены в программу по физической культуре в ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия». Наличие собственного бассейна, удобного расписания и положительного влияния плавания на здоровье дает возможность для коррекции здоровья студентов в период их обучения в вузе. В работе поставлены основные и вспомогательные задачи для реализации технологии коррекционного плавания, раскрыты методы обучения плаванию студентов специальной медицинской группы, представлены методические рекомендации по проведению занятий в бассейне. Определены этапы технологии коррекционного плавания, проведено предварительное тестирование студентов, участвующих в эксперименте, проведен опрос для определения их мотивационно-ценностного отношения к занятиям в бассейне. Освещены результаты проведенного на базе бассейна ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» эксперимента по внедрению технологии коррекционного плавания для студентов, имеющих отклонения в здоровье, подведены основные итоги.

Ключевые слова: студенты, здоровье, плавание в вузе, технология коррекционного плавания, студенты, имеющие отклонения в здоровье, специальная медицинская группа

A REMEDIAL SWIMMING TECHNOLOGY FOR UNIVERSITY STUDENTS WITH HEALTH PROBLEMS**Kuzemko Yu.V., Purakhina O.V., Trushechkina E.V.***Saratov State Law Academy, Saratov, e-mail: kyv72@mail.ru*

Recently a number of university students having different health problems has been steadily increasing what with implementing of individual educational trajectories into universities and changes in teaching PE makes individually-oriented approach to teaching students with different health problems topical and timely. The article analyses reasons of special medical group students' poor attendance of swimming train classes which are compulsory and included in the PE syllabus at Saratov State Law Academy. Availability of an on-site swimming pool, a convenient schedule and positive swimming impact on one's health provide opportunities for students' health improvement during their studying at the university. The article puts forward primary and secondary goals for implementing a remedial swimming technology, presents methods of teaching swimming to students of special medical groups, introduces methodological recommendations for conducting classes in the swimming pool. There have been defined stages of the remedial swimming technology, conducted a preliminary test of students participating in the experiment and a survey for determining their motivation-value attitude to the classes in the swimming pool. The results of the conducted on the basis of the Saratov State Law Academy swimming pool experiment in implementing of remedial swimming technology for students with health problems are discussed, key outcomes are made.

Keywords: university students, health, swimming at the university, remedial swimming technology, students with health problems, special medical group

В настоящее время основная концепция образовательных программ в вузах связана с введением элективных дисциплин, что непосредственно коснулось и кафедр физической культуры и спорта. За последние 5 лет число студентов, имеющих различные заболевания и неспособных посещать занятия в основной медицинской группе, неуклонно растет. Только в 2019 г. количество студентов в Саратовской государственной юридической академии, отнесенных к специальной медицинской группе, составило более 30% от общего количества обучающихся. А так как активное внедрение индивидуальных образовательных траекторий в области физической культуры нацелено на ориенти-

рованный подход к каждому студенту, становится актуальной разработка технологий проведения занятий со студентами, имеющими отклонения в здоровье.

В Саратовской государственной юридической академии раздел «Основы спортивного плавания» занимает большую часть от общего количества часов, выделенных на дисциплину «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» и проходит на втором курсе. Проведение физкультуры в бассейне имеет ряд преимуществ как для обучающихся, не имеющих отклонений в здоровье, так и для студентов специальной медицинской группы. При этом грамотно подобранные упражне-

ния в воде ведут к разгрузке позвоночника, укреплению всех мышц и суставов, а правильное дыхание в воду улучшает в первую очередь легочные показатели и показатели сердечно-сосудистой системы [1]. Анализ работ, посвященных практике восстановления нарушений здоровья, объединяет множество самых разнообразных реабилитационных методик, среди которых приоритет отдается занятиям плаванием. Есть заболевания, при которых имеются противопоказания для занятий в бассейне, но их процент очень мал по сравнению с той пользой, которую несет в себе данный вид двигательной активности [2–4].

До недавнего времени занятия по плаванию проводились по единой программе, что значительно ухудшало посещаемость занятий в бассейне студентами с отклонениями в здоровье. Анализируя основные причины нежелания заниматься плаванием у студентов специальной медицинской группы, 75% обучающихся отметили повышенную для них нагрузку, 15% – плохое самочувствие после занятий, 10% студентов было неинтересно в связи с негативным отношением к водной среде.

Таким образом, полученные результаты нацелили нас на разработку программы коррекционного плавания со студентами специальной медицинской группы, чем был обоснован выбор ее внедрения в учебный процесс.

Цель исследования: внедрение технологии по обучению плаванию студентов специальной медицинской группы с целью коррекции их здоровья и изменения их отношения к жизненно важному навыку.

Материалы и методы исследования

При разработке технологии коррекционного плавания нами были поставлены основные и вспомогательные задачи.

Основными задачами коррекционного плавания являются:

- улучшение физического состояния обучающихся;
- изменение общего состояния организма через введение специальных приемов и упражнений;
- влияние на эмоционально-волевую сферу обучающихся через преодоление водобоязни и получение удовольствия от занятий в бассейне;
- подготовка к занятиям прикладного плавания.

Вспомогательные задачи:

- снятие мышечных зажимов через расслабление тела и отдельных конечностей;
- улучшение и нормализация тонуса в мышцах;

- влияние на подвижность в суставах;
- положительное влияние на системы организма: дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную, улучшение общего соматического состояния занимающихся;
- развитие опорных реакций в руках и ногах;
- улучшение общего самочувствия;
- формирование позитивного отношения к занятиям плаванием и физической культурой в целом.

Применяемая нами технология подразумевала использование различных методов таких как:

- словесный метод, включающий в себя донесение информации в виде заданий и команд с расстояния;
- контактный метод, включающий в себя метод предварительного показа упражнения на суше;
- метод мышечного чувства, включающий в себя формирование у обучающихся ощущений изменений в мышцах и суставах под воздействием того или иного упражнения;
- метод поощрения, помогающий избавиться от водобоязни через получение радости движений в воде [5].

При реализации методики занятий в бассейне со студентами, имеющими отклонения в здоровье, мы придерживались следующих рекомендаций:

1. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от плавательной подготовки и диагноза.
2. Регулярность и периодичность: необходимость проведения занятий по плаванию минимум 1 раз в неделю по 1,5 ч с применением и упорным повторением упражнений и заданий в зале и на воде.
3. Продолжительность: прохождение раздела дисциплины «Основы спортивного плавания» весь учебный год, не менее 2 семестров.
4. Постепенность: прохождение материала от простого к сложному с увеличением физической нагрузки.
5. Индивидуальность: воздействие индивидуального подбора упражнений и последовательность их применения.
6. Чередование: с целью профилактики утомления и снижения интереса к занятиям, наряду со стандартными упражнениями, включение упражнений на расслабление.
7. Новизна: 10% упражнений обновляются, а 90% повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков.
8. Разнообразие: с целью повышения эмоциональной привлекательности применение не только стандартного набора, а также игр и развлечений на воде [6].

9. Умеренность: поэтапное и равномерное воздействие на организм с учетом диагноза и всестороннего воздействия на все органы и системы.

Формируя группы из студентов, имеющих отклонения в здоровье, мы провели опрос и выяснили, что 21,3% студентов посещали бассейн в школьном возрасте, 80% респондентов не рассматривали занятия плаванием как возможность скорректировать имеющиеся заболевания, 72,6% после первичной постановки диагноза не получали рекомендаций от врачей по занятиям (специальным упражнениям) в бассейне и не имели информации о наличии групп лечебного плавания в местах проживания.

Более половины студентов, имеющих серьезные отклонения здоровья вплоть до инвалидности, на вопрос «Рекомендовали ли вам врачи заниматься плаванием в школьном возрасте?» ответили, что специалисты, у которых они наблюдались, выражали большие сомнения в возможности обучения их плаванию.

Для понимания причин негативного отношения молодых людей к занятиям в бассейне и плаванию в целом мы включили дополнительные вопросы в анкету для студентов, посещавших бассейн до поступления в вуз, и получили следующие результаты: 45% студентов из тех, кто все-таки посещал бассейн до поступления в вуз, указали основной причиной негативного отношения к данному виду двигательной активности отсутствие индивидуального подхода на занятиях; 30% респондентов указали нежелание тренера (преподавателя) вникнуть в проблему, а именно в диагноз, с которым приходит ребенок, имеющий отклонения здоровья; 10% – отсутствие специальной методики и оборудования в бассейнах; 5% после неудачного опыта обучения плаванию в детстве все-таки предпринимали попытки самостоятельного обучения, прибегая к помощи родственников и друзей, но научились лишь держаться на воде и плавать «по-собачьи»; и только 10% опрошиваемых отзываются положительно о занятиях и тренере, научившем их плавать.

Полученные данные и возможности вуза, а именно обязательное включение раздела «Основы спортивного плавания» в программу по физической культуре, выделенный день на занятия физкультурой, наличие собственного бассейна и побудила нас сформировать учебные группы из студентов специальной медицинской группы в отдельные подгруппы для занятий по плаванию с коррекционной направленностью.

Технология занятий по плаванию со студентами, имеющими нарушения здоровья,

предполагала наличие следующих обязательных компонентов:

- знание исходного уровня подготовки студентов;
- четко поставленные цели и задачи каждого этапа технологии;
- наличие средств, методов для её активации [7].

По своей структуре технология состоит из предварительного первого этапа и основного второго этапа. Основной целью первого этапа было формирование мотивационно-ценностного отношения к плаванию студентов специальной медицинской группы. На данном этапе были поставлены задачи:

- проведение медицинского осмотра студентов с целью уточнения диагноза, двигательных ограничений и отсутствия противопоказаний к занятиям плаванием, уточнения диагноза;
- проведение инструктажа по мерам безопасности в бассейне;
- обоснование необходимости в занятиях оздоровительным плаванием: методические занятия в спортивном зале перед основными занятиями на воде;
- создание необходимых условий для повышения интереса к занятиям по обучению плаванию: собственный бассейн с современной очистной системой воды без хлора, удобное расписание с выделенным днем на физкультуру, сформированная группа из студентов, имеющих отклонения в здоровье, и проведение занятий на отдельной дорожке с преподавателем;
- ориентация обучающихся на достижение цели и развитие будущих профессионально-прикладных качеств, которые формируются на занятиях по плаванию;
- проведение занятий по овладению методами самомассажа и расслабления: упражнения на суше, направленные на снятие напряжения и мышечного тонуса.

Основной целью второго этапа технологии является: формирование мышечного корсета и улучшение соматического здоровья в процессе занятий в бассейне коррекционным плаванием. На данном этапе мы поставили следующие задачи:

- обучение основам спортивного плавания с учетом особенностей заболеваний студентов специальной медицинской группы;
- преодоления водобоязни, формирование умений расслабления мышц в воде с целью совершенствования физических качеств;
- акцент на развитие профессионально-прикладных качеств, необходимых будущему юристу;
- формирование положительного эмоционального настроя с целью дальнейшего

использования данного вида двигательной активности в повседневной жизни.

Для оценки результата внедрения нашей технологии коррекционного плавания со студентами специальной медицинской группы мы ввели три критериальных показателя:

первый критерий – *усвоение материала*. Насколько студентами усвоен предложенный материал;

второй критерий – *мотивационно-ценностный*. Оценка мотивации по результатам деятельности;

третий критерий – *эмоциональный*. Оценка эмоционального состояния, полученного от занятий в бассейне.

Результаты исследования и их обсуждение

Для апробации технологии коррекционного плавания проводился эксперимент, который состоял из двух этапов, констатирующего и обучающего, и проходил с сентября по декабрь 2019 г. в плавательном бассейне Саратовской государственной юридической академии в рамках одного учебного семестра. В нем участвовали студенты второго курса, в программе которых было обязательное прохождение раздела «Основы спортивного плавания» и получение зачета.

Для чистоты эксперимента по внедрению технологии коррекционного плавания мы сформировали экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ). Учитывая данные медицинского осмотра, распределение обучающихся было следующим: ЭГ состояла из студентов специальной медицинской группы, и занятия с ними проводились по предложенной нами технологии, КГ была смешанной, т.е. состояла из студентов как основной, так и специальной медицинской группы и обучение плаванию проходило по стандартной программе, утвержденной на кафедре физической культуры и спорта. В каждой группе было по 12 человек, что определяется правилами бассейна и является оптимальным числом для одновременного занятия на одной плавательной дорожке с одним преподавателем.

На этапе констатирующего эксперимента, проходящего в начале учебного года, проводилось определение уровня здоровья и начальной плавательной подготовки всех участников ЭГ и КГ. В процессе диагностики студентов исследуемых групп было выявлено, что все обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, имели отклонения в здоровье, но также кроме основного диагноза у них были диагностированы сопутствующие заболевания, которые

не являлись противопоказанием к занятиям плаванием.

Предварительное тестирование начальной плавательной подготовки показало, что в большинстве случаев респонденты экспериментальных и контрольных групп имеют средний уровень плавательной подготовки, т.е. не владеют спортивной техникой плавания и не могут без поддержки (бортик, дорожка, опора о дно бассейна) проплыть более 20 м.

Таким образом, полученные результаты на данном этапе дали нам возможность проанализировать, с одной стороны, весь контингент участвующих в эксперименте, но с другой, рассмотреть каждого обучающегося в отдельности, оценить их уровень плавательной подготовки, который имел низкий показатель и был практически одинаков у всех участников эксперимента.

Обучающий этап эксперимента предполагал активное вмешательство в учебный процесс основных положений сконструированной технологии, где сутью является организация занятий в соответствии с предлагаемыми нами рекомендациями и с использованием методического инструментария.

Для оценки эффективности предложенной технологии и обучающего этапа исследования нами были разработаны диагностические задания, специальные тесты, которые служили основой для оценки качества обучения плаванию [8]. Наряду с практическими испытаниями мы также оценивали и функциональное состояние испытуемых, которое фиксировалось в дневнике самоконтроля, разработанного кафедрой физической культуры и спорта, и определялось в показателях самочувствия, настроения, активности, желании заниматься (до занятия), интерес к занятиям и удовлетворенности ими (после занятий). Фиксирование показателей функционального состояния испытуемыми проводилось еженедельно.

Анализ результатов эксперимента выявил, что плавательный навык у студентов как в ЭГ, так и в КГ сформирован достаточно хорошо. При этом обучающиеся в ЭГ к концу эксперимента смогли проплыть без остановки до 100 м и показать правильную технику плавания кролем на груди, кролем на спине, а в КГ эти же показатели могли продемонстрировать лишь 5 человек из 12, в связи с тем, что в контрольной группе была отмечена ухудшение в посещаемости занятий, а также потеря интереса к ним.

Заключение

Оценивание результатов внедренной технологии не могло бы обойтись

без непосредственного мнения самих обучающихся в экспериментальной группе. В беседах с каждым из участников эксперимента выяснилось, что занятия плаванием по предложенной нами технологии вызвали большой интерес и удовлетворенность, а достигнутые успехи заметно повысили у них желание заниматься в дальнейшем и самосовершенствоваться. Предложенные упражнения, индивидуальный подход с подробным объяснением каждого упражнения, положительный эмоциональный фон занятий существенно повлиял на преодоление эмоционального напряжения, снятия мышечного тонуса, улучшения настроения и общего самочувствия. Приобретенные навыки, такие как умение сосредоточиться, переключить внимание, вовремя снять эмоциональное напряжение, существенно помогло им сдать сессию. На повышение мотивационно-ценностного отношения к занятиям плаванием также оказало влияние и улучшение физической и умственной работоспособности, а преодоление длинной дистанции в воде без остановки придало уверенности в своих силах при плавании в дальнейшем на открытых водоемах.

Таким образом, широкие возможности технологии коррекционного плавания со студентами, имеющими отклонения в здоровье, не только уменьшили количество молодежи, не умеющей плавать, но и успешно выстроили тесную связь между здоровьем через улучшение самочувствия, настроения, активности и требованиями, предъ-

являемыми обществом к будущим специалистам – развитию физически здоровой личности, а личностно-ориентированный подход на занятиях отвечает требованиям, предъявляемым к вузам, а именно внедрению индивидуальных образовательных программ, нацеленных на индивидуализацию обучения.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для студентов, обучающихся по дисциплине «Плавание» по направлению подгот. 49.03.01. М.: Инфра-М, 2017. 288 с.
2. Крохина Т.А. Освоение оптимальной дистанции оздоровительного плавания для лиц среднего и пожилого возраста на основе применения специальных упражнений // Инновационные технологии в науке и образовании: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. С. 155–157.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. Учебник. М.: Academia, 2019. 416 с.
4. Мукина Е.Ю. Занятия плаванием коррекционно-оздоровительной направленности в адаптивной физической рекреации детей с последствиями детского церебрального паралича // Вестник Тамбовского государственного университета. 2013. № 9. С. 178–184.
5. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник. М.: Академия, 2013. 272 с.
6. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: метод. рекомендации. М.: Спорт, 2016. 70 с.
7. Куземко Ю.В. Педагогическая технология развития эмоционально-волевой устойчивости у студентов вузов (на примере физической подготовки): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Саратов, 2002. 174 с.
8. Кравцов А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях. М.: «ТВТ Дивизион», 2011, 88 с.