

АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Миронова Елена Николаевна
Госуниверситет-УНПК, г. Орёл, Россия

Аннотация. В данной статье обучение плаванию рассматривается как неотъемлемая часть российской системы физического воспитания. Раскрыты некоторые аспекты модернизации существующих подходов и методов обучения в соответствии с уровнем обучаемого контингента и требованиями современного образования. Даны объяснения свойствам воды, влиянию занятий плаванием на развитие основных физических качеств. Уделено внимание прикладному значению плавания. Статья будет полезна студентам профильных ВУЗов и любителям активного образа жизни.

Введение в эксплуатацию бассейна «Олимпийский» в ГУ-УНПК позволило с успехом использовать его как для проведения учебных занятий, так и в оздоровительных целях. Будущие выпускники факультета получили возможность изучения теоретического и практического курса по дисциплине «Плавание», приобретения и совершенствования технических навыков в различных стилях плавания и методики обучения плаванию начинающих. Все это они с успехом смогут применять в своей последующей трудовой деятельности. Цель дисциплины - формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, которые необходимы для учебной, методической, организационной и судейской деятельности по плаванию в системе физической культуры и спорта[3].

Согласно учебному плану, в программу [обучения плаванию](#) в нашем ВУЗе включены следующие разделы: исторические сведения о плавании, основы техники спортивных способов плавания и [методика обучения](#), прикладные виды плавания, [правила соревнований по плаванию](#), организация работы по плаванию в различных видах физической культуры, рекреационное и [оздоровительное плавание](#).

Однако на практике мы столкнулись с определенными объективными и субъективными сложностями, связанными в первую очередь с большим количеством студентов, имеющих слабую плавательную подго-

товку, которые плохо представляют себе технику спортивных способов плавания, или вовсе не умеют держаться на воде.

Преподавателями кафедры был проведен ряд исследований, включающих в себя анкетирование и практическое тестирование. Выяснилось, уровень плавательной подготовленности у студентов факультета весьма невысок: спортивными способами плавания владеют лишь 27% студентов, 62% плавают так называемыми «облегченными способами» и 11% студентов вообще не умеют плавать.

Данный факт существенно снижает эффективность преподавания дисциплины «Плавание» при традиционном подходе, который рассчитан на контингент студентов, обладающих определенной спортивной подготовкой. Поэтому возникла необходимость корректировки ранее разработанной рабочей программы, модернизации существующих подходов и методов, которые основаны на классических принципах обучения, в соответствии с уровнем обучаемого контингента и требованиями современного образования. Увеличилось количество часов, отведенных на практические занятия, стали использоваться интерактивные формы проведения занятий, на которых студентам было предложено участвовать в определении правильности техники плавания различными способами своих сокурсников. Для этого преподавателями была разработана следующая система дифференцированной оценки уровня плавательной подготовленности студентов при анализе техники трех спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). За основу брались наиболее часто встречающиеся типичные ошибки при выполнении двигательных действий в воде.

Оценка «5» - движение выполняется в соответствии с требованиями к модельным характеристикам.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, которые приводят к снижению эффективности движений в воде).

Оценка «3» - имеются значительные ошибки, влияющие на эффективность пловца в воде в данном способе плавания.

Оценка «2» - выставляется при наличии грубых ошибок, искажающих основу техники двигательного действия.

Оценка «1» - студент не может перемещаться в воде, используя движения, которые характерны для оцениваемого способа плавания.

Используя полученные на лекционных занятиях навыки анализа движений,

студенты сначала выявляли и анализировали ошибки с помощью педагога, затем выполняли самостоятельный анализ движений у своих товарищей, определяли недостатки в технике движений в различных стилях плавания. Затем подбирались средства для исправления обнаруженных ошибок, делались педагогические обобщения в устной и письменной форме.

Внедрение данной методики в образовательный процесс в первую очередь преследует цель формирования у студентов профессионального логического мышления, умения интерпретировать и анализировать результаты, полученные в ходе лабораторных исследований. Кроме того, такие интерактивные занятия позволяют обучающимся закрепить полученные теоретические знания, увидеть пути исправления собственных технических ошибок, активизирует их творческую и познавательную деятельность[2].

Тенденции развития современного общества предусматривают необходимость внедрения новых информационных технологий в процессе обучения. Большой объем информации в теории спортивного плавания (техника, обучение, тренировка) требует новых и современных подходов к образовательному процессу подготовки студентов в специализированных вузах[5].

К настоящему времени накоплен богатый опыт по визуализации совершенствования техники и обучения плаванию с применением видеофильмов[9]. Однако, мы столкнулись с тем, что фильмы преимущественно англоязычные и, главным образом, связаны с аспектами технического мастерства сильнейших пловцов и в значительно меньшей степени – с первоначальным обучением плаванию начинающих. Практически отсутствуют компьютеризованные учебные пособия, а так же мультимедийные средства, предназначенные для изучения основ техники плавания студентами.

Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если в процессе обучения преподаватель плаванию наиболее целесообразно использует законы взаимодействия человека с водной средой[6]. За последние годы с помощью объективных методов исследований проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения техники и методики обучения плаванию. Результаты этих исследований мы используем в своей работе.

Специфичность плавания как вида спорта заключается в том, что движения выполняются в водной, необычной для человека, среде. Сила земного притяжения в плавании в значительной степени уравновешена вы-

талкивающей силой воды. Тело человека в воде весит всего 2-3 кг. Во время вдоха удельный вес тела становится меньше удельного веса воды, на выдохе удельный вес тела плавающего немного больше. Уменьшение веса тела в воде намного облегчает работу плавающего человека[4,7]. Но сопротивление воды, значительно превышающее сопротивление воздуха, затрудняет передвижение. Сопротивление воды зависит от скорости плавания: чем она больше, тем больше сопротивление. Расход энергии во время плавания больше, чем при циклической работе в других видах спорта. Существуют две основные причины этого: во-первых, преодоление сопротивления воды требует дополнительных мышечных усилий (на 1 м пути расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с той же скоростью), во-вторых, большое количество энергии теряется в виде теплоотдачи[8].

При обучении плаванию занимающиеся не только осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Однако главным, доминирующим фактором в этом процессе является овладение навыком плавания. Кроме этого, занимающиеся получают хорошую физическую и волевую закалку, приобретают необходимые общие и специальные знания и навыки, предусмотренные комплексом ГТО.

В результате освоения дисциплины студенты нашего факультета приобретают следующие профессиональные умения: владение основными навыками спортивного и прикладного плавания; способами и приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде; формирование целей и задач обучения плаванию с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся; составление конспекта и проведение индивидуальных и групповых уроков по начальному обучению плаванию лиц различного возраста и подготовленности; применение на занятиях по плаванию средства и методы, адекватные поставленным задачам; оценивать эффективность используемых средств и методов формирования и совершенствования двигательной активности при занятиях плаванием; использование технических средств и инвентаря для повышения эффективности занятий по плаванию; применение комплексов средств и методов формирования у обучающихся представлений и потребностей в здоровом образе

жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля за состоянием своего организма[9].

Организация образовательного процесса побуждает преподавателя строить систему своей профессионально-педагогической деятельности на основе его содержания и конечных целей. Предлагаемая технология отвечает основным параметрам инновационного обучения[4].

Вышеизложенное позволяет сделать заключение о целесообразности проведения занятий с применением активных форм организации занятий, повышающих уровень знаний, умений и навыков в процессе обучения. Кроме того, предложенная система занятий позволяет успешно организовывать самостоятельную работу обучаемых, активизировать их творческую и познавательную деятельность.

Литература

1.Алексеева О.И. Теоретико-методические основы подготовки пловца в вузе: учебное пособие / О.И.Алексеева, В.И.Григорьев. – М.: Изд. Теория и практика физической культуры, 2003. – 161 с.

2.Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для ИФК / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 317с.

3. Булгакова Н.Ж., Лопухин В.Я. Организация учебного процесса на спортивно-педагогических кафедрах: Учеб.пособие. -М.: ГЦОЛИФК, 1989.-66с.

4.Викулов, А. Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 368 с.

5.Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И.Л. Ганчар. – Минск, 1998. – 350 с.

6.Инясевский К.А. Плавание: метод. пособие для преподавателей и студентов ВУЗов / К.А. Инясевский. – М.: Высшая школа, 2008. – 183 с.

7.Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 106с.

8.Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

9.Раевский, Р. Т. Плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Р. Т. Раевский, В.Ф. Петелкани. - О.: Наука и техника, 2005. - 326 с.