

ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ

Галина КРАСНОВА

Кандидат педагогических наук, и.о. профессора, Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, город Ташкент, Республика Узбекистан.

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического анализа особенностей организации и методики проведения занятий по плаванию студентов. Выявлены основные задачи и проблемные вопросы организации занятий плаванием. Даны результаты анкетного опроса и анализа протокола результатов определения уровня плавательной подготовленности студентов-первокурсников.

Ключевые слова: студент, анкетирование, плавание, организация учебного процесса, рабочая программа.

Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Однако его содержание не всегда соответствует современной теории плавания [7]. Обязательный учебный предмет «плавание» призван сформировать у студентов специальные знания, практические навыки и специфические умения для прочного, надежного и умелого их использования в предстоящей профессиональной деятельности среди занимающихся различного возраста и физической подготовленности [2, 4, 5].

Важным звеном профессиональной подготовки квалифицированных педагогических кадров является совершенствование теории и методики преподавания специального предмета «Плавание и методика его преподавания» [1, 3]. Однако результаты многолетних исследований свидетельствуют, что не всегда прогрессивный опыт внедряется в практику, что естественно, снижает эффективность и качество проведения учебно-тренировочного процесса в плавании.

Организация обучения плаванию в вузе предусматривает использование методов и приемов, которые представляют собой взаимосвязанные способы работы преподавателей и студентов, направленные на решение задач обучения и организацию познавательной деятельности занимающихся [6].

Анализ специальной литературы показал, что к настоящему времени имеется большое количество работ, посвященных совершенствованию системы организации массового обучения навыку плавания населения, методики обучения детей в дошкольных учреждениях, в школах и

учащейся молодежи. Однако вопросам преподавания дисциплины «Плавание» в физкультурных вузах до настоящего времени, уделяется, наш взгляд, недостаточное внимание. В существующих научных исследованиях рассматриваемая проблема часто представлена с точки зрения, мало отличающейся от технологии обучения в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Однако выпускники физкультурных вузов должны не только овладеть техникой спортивных стилей плавания, но и иметь достаточный уровень знаний и навыков в технике и методике обучения детей и подростков способам спортивного плавания.

Авторы Peden AE и Franklin RC (2020) считают, что необходимо улучшать навыки учителей плавания, включая умения управлять ситуацией и предотвращать негативный опыт в воде в процессе обучения детей плаванию.

Подготовка учителей должна подчеркивать необходимость понимать своих учеников, в сочетании с методами обучения и соответствующим контролем (Wood E. 2007).

Как показал анализ, наличие в библиотеках нашей республики научно обоснованных учебных пособий и методических рекомендаций по обучению различным способам плавания студентов очень ограничено и устарело научно, что мало информативно и серьезно влияет на качество организации и проведения учебной и тренировочной работы в вузе. Поэтому поиск новых методических подходов к обучению плаванию студенческой молодежи с учетом современных требований высшей школы, несомненно, актуален.

Для будущих специалистов по физической культуре и спорту владение навыками плавания, а также сопутствующими знаниями и умениями, наполнено особым значением, так как выпускники института физической культуры, независимо от их спортивной специализации, обязаны обладать, по меньшей мере, подготовкой на уровне инструктора по плаванию. Однако, решение этой задачи в институтах физической культуры сопряжено с рядом трудностей, главная из которых – несоответствие между большим объемом материала по плаванию и ограниченным количеством учебных часов, отведенных на прохождение программы.

Анализ документов планирования показал, что курс теории и методики преподавания плавания, как одного из базовых видов спорта, составляет часть общей программы подготовки студентов физкультурных вузов по практическим дисциплинам. Выявлена тенденция к снижению количества часов, выделяемых на дисциплину «Плавание и методика его преподавания». С 1990 года по настоящее время объем часов, отводимых на предмет плавания, сократился с 96 до 60 часов, при этом на лекции выделено всего 12 часов. Несмотря на увеличение числа спортивных специализаций, содержание тематических планов остается неизменным для всех студентов, не зависимо от их вида спорта. Сохраняется традиционная последовательность изучения спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и прикладное плавание.

В этих условиях особенно важной становится методика преподавания плавания, эффективность которой во многих аспектах оставляет желать лучшего.

Сопоставительный анализ мнений, по интересующей нас проблеме, ведущих теоретиков в области спортивного плавания позволил сделать вывод о том, что процесс обучения технике спортивного плавания можно разделить на три этапа. Каждый этап характеризуется:

- 1) разным уровнем освоения навыка плавания занимающимися;
- 2) спецификой решаемых задач обучения;
- 3) содержанием средств и методов обучения.

На 1-м этапе формируется предварительное представление о навыке плавания, проводится освоение с водной средой и ознакомление с элементами техники спортивного плавания.

На 2-м этапе осуществляется разучивание элементов, связок и техники способа плавания в целом.

На 3-м этапе проводится закрепление и совершенствование техники плавания, при одновременном формировании профессиональных знаний и умений у студентов при обучении плаванию кролем на груди и на спине.

В общей системе обучения важное место занимают методы самоконтроля и самооценки, предполагающие сопоставление объективно зарегистрированных результатов движения с его субъективной оценкой, что предъявляет повышенные требования не только к научно-методическому обоснованию организации учебного процесса, но и к содержанию учебной программы, а также итоговому зачетным нормативам.

С целью определения состояния плавательной подготовленности студентов, поступивших на первый курс, был проведен анкетный опрос.

В анкетном опросе приняло участие 105 студентов. Анкета составлена из 6 вопросов. Анализ анкетных данных показал:

Примерно половина опрошенных (52%) указали на то, что они не владеют спортивными способами плавания, а пользуются их упрощенными вариантами: демонстрируя при этом технику плавания «по-своему» без выдоха в воду, «саженки», плавание на спине без выноса рук и др. 26% студентов отметили, что они только умеют держаться на поверхности воды.

Студенты отметили, что научились плавать в естественных природных условиях или аквапарке (66%), 34% овладели навыками плавания в бассейне.

Из числа опрошенных:

– в школьном возрасте научились плавать 75%;

– в дошкольном возрасте 25%.

Из них только 22% научились плавать под руководством квалифицированных тренеров и преподавателей, а 78% – под присмотром родителей и друзей. Своё умение плавать положительно оценили 22% опрошенных студентов.

Были проанализированы рабочие протоколы результатов определения уровня плавательной подготовленности студентов-первокурсников. Всего статистической обработке подверглись 1480 результатов, охватывающих 50-метровую дистанцию за период с 2013 по 2019 годы.

На первом занятии оценивалась техника владения спортивными способами плавания, включая кроль на груди и кроль на спине. Уровень плавательной подготовленности студентов первого курса оценивался по 5-балльной шкале.

Согласно данным исследования, уровень владения техникой плавания кролем на груди и на спине по годам обучения не однороден и колеблется в достаточно широком диапазоне. Наиболее «удачным», в вопросе владения студентами техникой исследуемых способов плавания можно условно выделить 2018 год. Количество студентов, показавших положительные результаты в технике плавания, существенно превосходят аналогичные показатели предыдущих и последующих лет. Проведенные контрольные заплывы, на первом учебном занятии, полностью подтвердили результаты анкетного опроса. Более 60% студентов-первокурсников не только не сумели проплыть предложенную дистанцию, но большая их часть вообще отказалась входить в воду.

Так, если в 2013, 2015, 2017 и 2018 годах обучения от 13 до 16% студентов смогли проплыть кролем на груди 50-метровую дистанцию, то от 10% до 17% эту же дистанцию преодолели с большими нарушениями в технике – например, «саженками» или проплыли 50 метров без выдоха в воду. Самые низкие результаты были выявлены у студентов в 2016 и 2019 учебных годах – оценку 5 баллов получили только 2%, а 4 балла – 5%, от общего числа испытуемых.

Неудовлетворительную оценку, ниже 3 баллов, получили более 50% студентов, поступивших в институт в 2013, 2014, 2015, 2017, 2019 годах. Особо следует отметить, что самое большое количество поступивших (23%), не владеющих техникой плавания кролем на груди, пришлось на 2015–2016 учебные годы.

Сравнительный анализ результатов показал, что техникой плавания кролем на спине студенты владеют значительно хуже. Это подтверждается процентным соотношением минимальной оценки в один балл за технику по годам обучения, которое колеблется от 42% до 58%. Даже те студенты, которые смогли технически правильно преодолеть контрольную дистанцию, испытывали сложности в преодолении дистанции плаванием на спине.

Студенты преодолевали контрольную дистанцию самыми разнообразными способами, используя простейшие народные способы, известные под названиями «на спинке», «по-лягушачьи», «на боку», «саженки». Такой низкий уровень плавательной подготовленности объясняется отсутствием у студентов умения сочетать дыхание с плавательными движениями.

Основным показателем технической подготовленности пловца является эффективность его техники, а стабильность техники определяется её помехоустойчивостью, независимо от внешних условий и функционального состояния спортсмена. Ритм движений лежит в основе эффективности циклических локомоций. Сохранение постоянства ритма или его изменение существенно влияет на скорость плавания, так как управление скоростью происходит за счёт изменения ритма, темпа и длины гребка.

При этом важно помнить, что одинаковая скорость может быть достигнута при разной частоте движений за счёт стабильности основных компонентов рабочих движений, таких как фазы подтягивания и отталкивания в гребке, при различных вариантах входа руки в воду, начала гребка и фазы проноса. В современном тренировочном процессе применение средств совершенствования техники плавания часто основывается на интуиции тренеров.

С 2020 г. был отменен вступительный экзамен по плаванию в Узбекский государственный университет по физической культуре и спорту. Данное решение приведет к тому, что получать высшее физкультурное образование придут люди, не умеющие плавать или слабо владеющие этим навыком.

Закключение. В результате проведения анкетного опроса и анализа протоколов результатов определения уровня плавательной подготовленности студентов-первокурсников была подтверждена необходимость пересмотра рабочих программ по учебному предмету «Плавание и методика его преподавания». Пересмотр содержания рабочей программы и увеличение количества учебных часов должны способствовать тому, чтобы студенты овладели теоретическими знаниями и двигательными навыками

спортивного и прикладного плавания, а также методикой начального обучения и начальной спортивной тренировки. Направленность учебной программы должна обеспечить профессиональную физическую

подготовку и прикладную спортивную подготовку для учителей физической культуры и инструкторов по плаванию.

Annotatsiya. Maqolada talabalar uchun suzish darslarini tashkil etish va o'tkazish metodologiyasining xususiyatlarining nazariy tahlili natijalari keltirilgan. Suzish darslarini tashkil etishning asosiy vazifalari va muammoli masalalari belgilab berildi. Anketa so'rovi natijalari va birinchi kurs talabalarining suzishga tayyorgarlik darajasini aniqlash natijalari bayonnomasining tahlili keltirilgan.

Kalit so'zlar: talaba, so'rovnoma, suzish, o'quv jarayonini tashkil etish, ish dasturi.

Annotation. The article presents the results of a theoretical analysis of the features of the organization and methodology of conducting swimming lessons for students. The main tasks and problematic issues of organizing swimming lessons have been identified. The results of a questionnaire survey and analysis of the protocol of results of determining the level of swimming readiness of first-year students are given.

Key words: student; swimming; survey, organization of the educational process, work program.

Библиографические ссылки:

1. Булгакова Н.Ж. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры при изучении дисциплины «Плавание» / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Распопова, О.Ю. Савельева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 31–34.
2. Булгакова Н.Ж. и др. Характеристика уровня профессиональной подготовленности студентов в процессе изучения дисциплины «Плавание и методика преподавания» // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии.-М., 1998. – Т. 2. –С. 103–107.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие. – М.: Владос – Пресс, 2003. – 368 с.
4. Зеленин В.С. Привитие профессионально – педагогических умений и навыков по плаванию на факультете физической культуры // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – Москва, 2006. – №5. – С. 22–23.
5. Савельева О.Ю. Профессионально-педагогическая подготовка будущих учителей физической культуры в процессе преподавания учебной дисциплины «Плавание»: Автореф. дис... канд.пед.наук. – М., 1988. – 24 с.
6. Шевцева В.В., Короткова Е.А. Повышение качества учебных достижений студентов по дисциплине «Плавание» на основе медико-рейтинговой технологии обучения // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2005. – №3. – С. 19–23.
7. И.М. Хисамиев, Д.Р. Хайруллин, О.В. Илюшин: Плавание в ВУЗе: учебно-методическое пособие – Казань: КФУ, 2023 – 55 с.
8. Wood E. Reconceptualizing Child-Centred Education: Contemporary directions in policy, theory and practice in early childhood. FORUM. 2007; 49:119–134. DOI: 10.2304/forum.2007.49.1.119.
9. Peden AE, Franklin RC. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 19;17(10):3557. DOI: 10.3390/ijerph17103557. PMID: 32438661; PMCID: PMC7277817.