

investigation, which is to reveal levels of determination manifestation during the performance of physical exercises.

Key words: endurance, criterion, test, situational quality, age period.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. б. н., доц. Полтавський А. П.

УДК 378.016 797.212

Леонтьева И. В.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Обучение плавания является одной из основных задач, которые закреплены в программах физического воспитания молодежи Украины. Однако в большей мере уроки плавания введены в дошкольных, общеобразовательных и профессионально-технических учебных заведениях, в высших учебных заведениях они предоставлены на выбор студентов. Тем не менее, обучение плаванию студентов является сегодня актуальной проблемой в связи с учащением случаев смертности на воде. Для эффективного обучения необходимо применять новые методы.

Данная работа выполнена в соответствии с комплексной программой кафедры физического воспитания Института физического воспитания и спорта Луганского национального университета имени Тараса Шевченко «Организационно-методические основы, структуры, содержание, формы и методы подготовки студентов», а также с Концепцией Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012-2013 год.

Необходимость в обучении молодежи плаванию стала заметной в последнее десятилетие, именно поэтому особое внимание уделяется методике обучения. В научную разработку данной проблемы внесли вклад многие деятели спортивной науки. Создано множество методических пособий с рассматриваемой темы, написано ряд статей и публикаций. Среди научных публикаций следует отметить методическое пособие М. Степановой «Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов», в котором рассмотрено основные методы обучения, описано историю плавания, основные техники. Более конкретно рассмотрено методы обучения в работе «Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений», авторами которой являются М. Непочатых, В. Богданова, К. Лабзо, И. Никитина, О. Алексеева, А. Смирнов. В работе изложены основные вопросы, связанные с теорией и методикой обучения плаванию, техникой

спортивного плавания, новые технологии оздоровительных занятий по плаванию. Также данной теме посвящена статья С. Кореневского, В. Станового и В. Быкова «Научно-методические и технические особенности плавательной подготовки студентов».

Цель нашей статьи – рассмотреть основные методы обучения плаванию и указать на его положительное действие на организм студента.

Умение плавать должно быть одним из основных навыков человека. Сегодня из десяти человек только четыре уверенно держатся на воде, тогда как остальные либо имеют минимальные навыки плавания, либо не умеют плавать вообще. При этом статистика смертности в результате утопления пугающая: по данным ВОЗ на воде в Украине ежегодно погибает 4000 человек, большая часть из которых – дети и лица возрастом от 17 до 25 лет.

Среди студентов число умеющих плавать невелико, хотя почти каждый из них посещал уроки плавания в средней школе. Большинство объясняет неумение плавать непрофессиональным обучением в школе. Это доказывает важность правильной методики. Большое значение для дальнейшего расширения возможностей применения средств плавания, в практике работы со студентами, имеет оптимизация преподавания этой дисциплины. Так, например, включение в учебный процесс новых технологий проведения занятий.

Нередко занятия по плаванию со студентами проводят преподаватели разных спортивных специализаций, которые испытывают затруднения при подборе средств, выборе методов и методических приемов обучения.

Обучение взрослых отличается от подготовки детей, поэтому подготовка студентов имеет свои особенности. Преподавателю следует обратить внимание на ноги занимающихся: «В работе со взрослыми значительно целесообразнее на первых же занятиях знакомиться с характером движений ног каждого из занимающихся и по этому признаку определять наиболее доступный облегченный способ плавания: на боку без выноса верхней руки, если лучше выполняются ножницеобразные движения; брасс с приподнятой головой – симметричные, как у лягушки, движения ног; кроль без выноса рук – поочередные движения прямыми ногами в вертикальной плоскости» [1].

«Метод обучения – это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде» [4].

«При комплектовании учебных групп следует учитывать подготовленность каждого из студентов, выделяя тех, кто не умеет держаться на поверхности воды, кто проплывает лишь 25 – 50 м или 75 – 125 м. Не умеющие плавать осваивают всю программу начального обучения; преодолевающие 25–125 м совершенствуют свою самобытную

технику, приближая ее к одному из облегченных способов плавания, выполняют элементарные тренировочные упражнения» [1].

Наиболее успешным является групповой метод, так как в коллективе боязнь воды проявляется меньше, наиболее слабые хотят быть наравне с более сильными, что лучше влияет на их волю, четче выполняются команды преподавателей. Индивидуальный метод обучения плаванию предполагает работу с отдельным студентом.

При обучении плаванию выделяют следующие виды методов: словесные, наглядные и практические. С помощью словесных методов у студентов создают предварительное представление об изучаемом движении, о его форме и характере. Это такие виды как объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда и распоряжение, указание, подсчет и др. «Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников. Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания» [6].

Специфика обучения плаванию предъявляет к словесным методам свои требования. Более подробные объяснения техники плавания нужно проводить на суше, а в воде следует напоминать лишь о главных деталях упражнений, не допуская переохлаждения. Для студентов наиболее часто используются такие виды, как объяснение и команда, которые обеспечивают понимание определенных движений и четкое их выполнение.

«Наглядные методы обеспечивают создание у занимающихся конкретного представления о изучаемом действии, движении или упражнении. Эти методы включают: показ упражнений, учебных наглядных пособий, учебных фильмов» [2]. В обучении плаванию студентов наиболее распространенным является показ упражнений

преподавателем, что обеспечивает точное понимание техники движений. При этом демонстратор должен показать наиболее характерные детали того или иного движения.

Практические методы – это метод упражнений, суть которого состоит в многократном повторении движений и соревновательный метод. «Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку. Метод изучения движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения – скольжения и выдохи в воду. Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники – движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации» [4].

При обучении плаванию полезно прибегать к таким методическим приемам, как облегчение и усложнение условий выполнения упражнений, выполнение движений в медленном темпе, использование ориентиров.

«Облегчая условия обучения, преподаватели проводят занятия на мелком месте, поперек бассейна, используют поддерживающие средства и т. д. Выполнение упражнений в медленном темпе позволяет новичку более детально познакомиться с их формой, лучше усвоить согласование движений, чего трудно добиться при плавании в высоком темпе» [1].

«Кратковременное изучение упражнений в усложненных условиях облегчает их выполнение в упрощенных условиях. Например, после попытки преодолеть кролем 25 м вдоль бассейна новичок намного легче справляется с заданием переплыть этим же способом бассейн поперек (15 м), а после выполнения упражнения в плавании при помощи ног без доски обучающиеся лучше плывут с доской и т. п.» [1].

Только при комплексном использовании перечисленных методов возможно достижение конечного результата.

Значение плавания велико. Плавание – это активный физический процесс, который оказывает благотворное влияние на здоровье студентов, которые подвержены большим нагрузкам. У большинства студентов уже к второму году обучения появляются проблемы с позвоночником, а именно боли в шейном и поясничном отделе, избыточный вес из-за неправильного питания и гиподинамии, снижение иммунитета.

«Плавание является хорошим средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие» [3, с. 9].

Плавание содействует физическому развитию и укреплению здоровья. Так плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц, способствует развитию и совершенствованию таких физических качеств как: выносливость, сила, быстрота (скорость), гибкость, ловкость (координация). Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела, что помогает студентам избавиться от сколиоза и остеохондроза. Положительно влияние плавания и на сердечно-сосудистую систему, именно поэтому оно необходимо для студентов с нарушениями артериального давления, болезнями сердца. «Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта» [5].

У большинства учащихся высших учебных заведений наблюдается снижение иммунитета. «Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям; возрастает интенсивность обменных процессов в организме человека» [3, с. 11].

Многие студенты страдают избыточным весом, как было отмечено ранее. Обычные занятия по физической культуре из быстро утомляют и не дают такого эффективного результата как занятия плаванием: «Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24°C человек теряет около 100 ккал тепла» [5].

«Занятия плаванием увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода» [5].

Таким образом, в данной статье были охарактеризованы основные методы обучения студентов плаванию, а также указано положительное влияние его на организм.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на рассмотрение нестандартных методов обучения, выявление их

положительного или негативного свойства, а также на внедрение некоторых видов стандартных методов.

Список использованной литературы

- 1. Теория** плавания. Методы обучения плаванию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kzfspb.ru/theory.html> **2. Плавание.** Техника и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://toswim.ru/doc/Education-navigation/Education-navigation.php> **3 Непочатых М. Г.** Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / М. Г. Непочатых, В. А. Богданова, К. С. Лабзо, И. Ю. Никитина, О. И. Алексеева, А. М. Смирнов. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 438 с. **4. Методика** обучения плаванию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.friendship.com.ru/swimming/05.shtml> **5. Селиванова И. Б.** Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания школьников. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/313779/> **6. Чертов Н. В.** Плавание: электр.учебник. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sport.pi.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_4.html.

Леонтьева И. В. Методы обучения плаванию студентов и его значение

Статья посвящена рассмотрению основных методов обучения студентов плаванию, а также его оздоровительного значения. Обучения плаванию является необходимостью в сложившейся ситуации высокой смертности на воде в Украине, поэтому для его эффективности следует особое внимание уделить именно методической стороне. Отдельное внимание в работе уделено выяснению положительного влияние занятий по плаванию на организм студента. Данные уроки помогут устранить основные проблемы учащихся: неправильная осанка, избыточный вес, снижение иммунитета, болезни сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: методы, плавание, студенты, оздоровление.

Леонтьева І. В. Методи навчання плаванню студентів та його значення

Стаття присвячена розгляду основних методів навчання студентів плаванню, а також його оздоровчого значення. Навчання плаванню є необхідністю через ситуацію високої смертності на воді в Україні, тому для його ефективності слід особливу увагу приділити саме методичному аспектові. Окрему увагу в роботі приділено з'ясуванню позитивного впливу занять з плавання на організм студента. Дані уроки допоможуть усунути основні проблеми: неправильна постава, надмірна вага, зниження імунітету, хвороби серцево-судинної системи.

Ключові слова: методи, плавання, студенти, оздоровлення.

Leontyeva I.V. Methods of Swimming Training of Students and its Significance

The article considers the main methods of teaching students to swim, as well as its recreational value to the health of students. Learning to swim is a necessity in the current situation of high mortality in water in Ukraine, so its performance should pay special attention to methodological aspect. The basic methods of swimming training are verbal, practical and intuitive. These three complex methods must be interconnected in learning swimming skills. Studies should be carried out with the novices in groups, as they feel more comfortable in team. But it should be used as a teaching method and individual remedial. Special attention is paid to the elucidation of positive effect of swimming training on the student body. There is no doubt that swimming is a unique physical exercise, promoting physical development and health. It harmoniously develops all muscle groups, contributes to the development and improvement of physical qualities as endurance, strength, speed (velocity), flexibility, agility (coordination). These lessons will help students tackle the issues: poor posture, obesity, low immunity, and diseases of cardiovascular system.

Key words: method, swimming, students, rehabilitation.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Шинкарьов С. І.

УДК 378.016:796

Мартінова Н. П.

**ДО ПИТАННЯ ПРО РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ
СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

В умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, необхідні для їх успішної трудової діяльності, що поставило перед вищою школою мету – формування всебічно розвинутої особистості студента, підготовка її до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатність використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої діяльності, яка була наголошена у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 г.

Проблема вдосконалення фізичного виховання у вищій школі багато років є предметом уваги фахівців (В. Бальсевич, 1993; Л. Лубишева, 1992; О. Ільїн, 2010 та ін.). Вона стоїть гостро особливо в навчальних відділеннях, де займаються дівчата. За опитуваннями