

ФОРМИРОВАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО СПОСОБА ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ НА ГРУДИ»

*С.В. Передриенко, И.Л. Александрович
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Плавательная подготовка молодежи Республики Беларусь является одним из важных разделов физического воспитания, в том числе и студентов УВО (Учреждений Высшего Образования), имеющих профильную подготовку не только по специальности «физическая культура и спорт», но и готовящих студентов по воинским специальностям, будущих служащих для МЧС (Министерства Чрезвычайных Ситуаций).

В программе Министерства образования РБ по дисциплине «Плавание и методика преподавания» одно из требований предполагает освоение и владение техникой спортивных способов плавания. Раздел спортивного плавания в ВГУ имени П.М. Машерова, на факультете физической культуры и спорта, изучается на протяжении третьего семестра и включает 34 часов практических занятий [1]. Большое внимание при обучении уделяется освоению способа кроль на груди, так как данный вид наиболее распространен и многие студенты изначально владеют облегченными вариантами этого способа. Кроль на груди самый быстрый по скоростным характеристикам и часто используется при сдаче практических нормативов: 50 метров, с оценкой за временной показатель и технику; 400 метров с оценкой за временной показатель и технику; 800 метров, без учета времени.

Актуальность исследуемой темы определяется тем, что данная спортивная дисциплина предполагает сдачу двухэтапного экзамена, состоящего из средней арифметической оценки за практический раздел, состоящий из трех модулей: 1 модуль – спортивные способы плавания, контрольные нормативы – 50 метров, 2 модуль – раздел прикладного плавания и контрольный норматив 400 метров, 3 модуль – подготовка конспекта, проведение урока по плаванию и контрольный норматив – 800 метров. И оценки за теоретический раздел – экзамен. Таким образом полученная оценка за практический раздел дисциплины оказывает существенное влияние на итоговый результат в зачетной книжке.

Цель исследования заключается в определении устойчивости формирования и применения двигательного навыка техники спортивного способа плавания «кроль на груди» и использовании его при сдаче контрольных нормативов, студентами факультета физической культуры и спорта, в течение всего периода изучения данной дисциплины.

Материал и методы. Исследования проводились на базе факультета физической культуры и спорта дневной формы обучения Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. В нем принимали участие девушки (n-35) и юноши (n-75), 2–3-х курсов. И проводились на протяжении трех лет с 2019 г. по 2021 г. В результате работы, используя методы тестирования, сопоставления и сравнения, мы выбрали методики исследования. Для оценки техники была создана комиссия из трех преподавателей ведущих дисциплину «Плавание и методика преподавания». Эффективность техники плавания оценивалась с учетом рекомендаций, в которых, описываются требования к основным положениям звеньев при движении, учитывается правильность выполнения поворотов, и основное – свобода дыхания [2]. Требования к временным нормативам были разработаны на кафедре СПД (спортивно-педагогических дисциплин), факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова. Контрольные нормативы студенты сдавали в бассейне «Локомотив», где проводятся учебные занятия. В исследовании не принимали участия студенты, профессионально занимающиеся плаванием и имеющие разряды по данному виду спорта.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований мы получили следующие результаты: при сдаче норматива 50 метров среди девушек: 16 человек, что составляет (50%) получили высокую оценку 7 баллов и выше за технику плавания способом «кроль на груди». Среди юношей данный показатель несколько выше: 62 человека, что составляет (83%), они так же получили оценку 7 баллов и выше за технику плавания. Следует отметить, что правильная техника плавания позволила получить и высокие оценки за скорость плавания, как среди девушек $t = 39,6$ сек. – среднее время, что соответствует 10 баллам. И среди юношей $t = 37,4$ – среднее время, что так же соответствует 10 баллам.

При сдаче норматива 400 м, на протяжении всей дистанции с сохранением техники плавания и основное требование – с сохранением правильного дыхания, использовали способ «кроль на груди» 8 девушек (25%), у юношей данный показатель равен (40%) – 30 студентов. Девушки показали $t=10$ мин 53 сек – среднее время, что соответствует 8 баллам. У юношей $t=10$ мин 27 сек – среднее время, что соответствует 7 баллам. Оценки за технику, как юношей, так и у девушек, которые использовали данный способ плавания, были от 7 баллов и выше

При сдаче норматива 800 м только 3 девушки (9,4%) до конца дистанции использовали кроль на груди, остальные применяли облегченные виды кроля, без опускания головы в воду или переходили на другие способы спортивного плавания: «кроль на спине» и «брасс». У юношей, так же количество студентов, использующих на протяжении всей дистанции, данный вид спортивного плавания уменьшилось и составило 8 человек (10,5%). Временной результат на этой дистанции не учитывался. Так же можно отметить, что оценки за технику у студентов, которые использовали данный способ плавания, были от 7 баллов и выше.

Закключение. Анализируя полученные данные, можно предположить, что полученный навык техники спортивного плавания «кроль на груди» у большинства студентов является неустойчивым и не доведенным до автоматизма [3]. При длительном, свыше 10 минут, движении по воде, при наступающим утомлении и мышечной усталости, повышении пульсовой нагрузки изученная техника, большинством студентов, не применяется.

За то количество часов, которое отводится на изучение и освоение способов спортивного плавания, не получается довести технику до автоматизма, можно предположить, что на данное положение так же влияет снижения уровня начальной плавательной подготовки студентов, так как вступительные испытания по плаванию на факультет физической культуры и спорта был отменен.

1. Передриенко С.В. Анализ учебных программ по дисциплине «Плавание и методика преподавания» / С.В. Передриенко // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIV(71) Региональной научно – практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. – Витебск, 14 февраля 2019 г.: в 2 т. / Витеб. гос. ун-т, редкол.: И.М. Прищепа (гл.ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – Т. 2. – С. 93–94.

2. Зернов, В.И. Технология обучения поиску ошибок на начальном этапе обучения технике плавания / В.И Зернов/ Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2009 г.: в 4 т. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – Т. 3, ч. 1: Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовно-оздоровления нации. Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа. – С. 171–173. – Библиогр.: с. 173., 2009.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 66– 67.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-БОКСОМ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО КУРСА УВО

*Ж.А. Позняк
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В нашей стране проблема здорового образа жизни студенческой молодежи имеет статус государственной важности. Исходя из современных стереотипных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих образу жизни современных студентов, решение данной проблемы возможно путем внедрения в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» современных фитнес-технологий, что подтверждено рядом отечественных и зарубежных педагогов [1, 2, 6].

Одним из таким фитнес-направлений является фитнес-бокс, который характеризуется доступностью двигательных действий, возможностью в учебно-тренировочном процессе управлении и постепенным наращиванием объема и интенсивности нагрузки, а также комплексным развитием физических качеств. При этом отмечается овладение техническими приемами спортивных единоборств без использования спаррингов и контактной работы. Не менее существенно, что занятия способствуют «снятию стрессов», достижению эмоциональной разгрузки, уверенности в себе, повышению самооценки, а также положительному воздействию на сердечно-сосудистую и дыхательную систему занимающихся (Г. Рока, Ю.А. Шулика, Р. О'Donnell, С. Родригес) [4, 5].