

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

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

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» – компонент учреждения высшего образования цикла специальных дисциплин, включенных в программу обучения на факультете физической культуры и спорта (ФФК и С). Содержание программы «Плавание и методика преподавания», предусматривает изучение как теоретических разделов по методике обучения спортивным и прикладным способам плавания, так и практических навыков, таких как: освоение техники спортивных способов плавания, подготовку, организацию и проведение соревнований на воде, развлечений, а так же овладением навыками оказания первой помощи пострадавшим на воде [1].

Актуальность исследуемой темы определяется тем, что с 2018 года отменены вступительные испытания по плаванию, при поступлении на ФФК и С, что позволило поступать на факультет студентам, страдающим водобоязнью и практически неумеющим держаться на воде. Данный фактор сильно затрудняет процесс обучения практическим навыкам. Подготовка специалиста в области физической культуры предполагает системное овладение знаниями по целому ряду психолого-педагогических, биологических, спортивных и других дисциплин. Каждая из них – важнейший элемент системы подготовки будущего преподавателя. Так же необходимо отметить, что обучение плаванию – жизненно необходимый навык: количество погибших на воде, за летний период составляет: 2019 году – 364 человека, (из них 24 – дети); 2020 – 380 человек (из них 20 – дети); 2021 – 376 человек, (из них 26 – дети); 2022 – 365 человек (из них 21 – дети). Цифры очень серьезные, и подготовка будущего учителя, преподающего дисциплину плавание на уроках в различных учреждениях образования, требует повышенного внимания.

Цель исследования заключается в определении начального уровня плавательной подготовки студентов ФФКиС и базовых теоретических знаний по плаванию. Полученная информация поможет скорректировать и более эффективно организовать образовательный процесс.

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 и юноши 2-х курсов, и проводились на протяжении трех лет с 2020 по 2022 годы. В результате работы, использовали методы анкетирования и опроса. При определении начальной плавательной подготовки была использована шкала, предложенная Ж.В. Булгаковой, в которой четыре

позиции: 1 – страдающие водобоязнью; 2 – не умеющие плавать (проплывающие 3-5 метров); 3 – хорошо плавающие «по-своему», (проплывающие 25 метров и более); 4 – владеющие техникой спортивных способов плавания.

Результаты и их обсуждение. Студентам второго курса ФФК и С было предложено самостоятельно определить свой уровень плавательной подготовки до изучения дисциплины. Данные проведенного анкетирования, представлены в таблице №1.

Таблица 1 – Уровень начальной плавательной подготовки

Уровень плавательной подготовки	2020г. n=69	2021г. n=74	2022г. n=75
1. Страдающие водобоязнью	5,9%	3,1%	3,3%
2. Не умеющие, плавать	14,7%	11,2%	19,3%
3. Хорошо плавающие «по-своему»	61,7%	68,1%	69,3%
4. Владеющие техникой спортивных способов плавания.	14,7%	17,6%	8,1%

Анализируя полученные результаты, можно видеть, что увеличивается количество студентов, не умеющих плавать с 14,7 % в 2020 году до 19,3 % в 2022 году. Так же увеличивается количество студентов, умеющих плавать «по-своему» и проплывающих достаточно большое расстояние без остановки, более 25 метров. В 2020 году таких студентов было 61,7 %, а в 2022 году увеличилось до 69,3 %. Количество студентов, владеющих техникой спортивных способов плавания напрямую зависит от успешно проведенной профориентационной работы в ДЮСШ, где ребята профессионально занимаются плаванием до поступления в университет.

Опрос по базовым теоретическим знаниям по плаванию, показал, что практически 60-70 % студентов не владеют знаниями об особенностях дыхания в воде. Вдох в плавании выполняется только ртом, а выдох и носом, и ртом. Так же мало знаний о траектории гребковых движений 70-78 % опрошенных не владели данной информацией. Гребковые движения в воде всегда производят по криволинейной траектории. И основа плавания – лежание на воде, тело человека может свободно находиться на поверхности при двух условиях: глубокий вдох в легкие и задержка дыхания, и расслабленные мышцы тела. Данными знаниями не владели 67-75 % опрошенных студентов. Остальные предложенные вопросы по теории плавания не вызвали затруднений и большинство студентов владели информацией.

Заключение. Анализируя полученные данные, можно корректировать образовательный процесс, организуя подгруппы по обучению плаванию по уровню владения начальной плавательной подготовкой. В каждой группе подбираются специальные упражнения и дозировка в соответствии с индивидуальным владением навыком. Так же эффективнее используются дополнительные средства обучения, такие как плавательные доски, большие и маленькие ласты, при помощи которых быстро и эффективно исправляются типичные ошибки в технике работы ног [2]. Индивидуальное объяс-

нение теоретических базовых знаний: особенностей положения тела, дыхания в воде, правильное положение звеньев тела, укрепляют уверенность студента в успешности обучения, формируют необходимые навыки, избегая ошибок в обучении [3]. Уменьшают страх и волнение перед занятиями в бассейне, что влияет на качество и эффективность обучения, такой сложной дисциплине как плавание. Остальные теоретические знания, предусмотренные программой, раскрываются в полном объеме на лекциях в университете.

1. Передриенко С.В. Анализ учебных программ по дисциплине «Плавание и методика преподавания». / Передриенко С.В.// Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIV (71) Региональной научно - практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. - Витебск., 14 февраля 2019 г.: в 2т. /Витеб.гос.ун-т, редкол.:И.М. Прищепа (гл.ред.) [и др]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019.– Т.2.С. 93-94. URI <https://rep.vsu.by/handle/123456789/17681> (Дата обращения: 29.01.2023).

2. Передриенко, С.В., Лянгина, А.А. Ласты как эффективное средство исправления типичных ошибок в технике спортивного плавания» /С.В Передриенко, А.А. Лянгина.// VII международная научно - практическая конференция «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи». - Витебск, 22 ноября, 2019, / Витеб. гос.ун-т; редкол.: П. И. Новицкий (отв. ред.) [и др]. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. С 207 - 209. URI <https://rep.vsu.by/handle/123456789/19286> (Дата обращения 29.01.2023).

3. 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 духовного оздоровления нации. Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа. - С. 171-173. - Библиогр.: с. 173.,2009.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Е.И. Петрушевич

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

На современном этапе жизни общества, особенно актуальными являются исследования связанные со здоровым и правильным образом жизни. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, среди которых особое место занимает фитнес-аэробика.

Научными исследованиями установлено, что регулярные аэробные тренировки приводят к повышению скорости обменных процессов в организме, способствуют развитию координации и выносливости. Немаловажен и эмоциональный подъем в результате интенсивной и успешной тренировки. Фитнес-аэробика является одним из эффективных и привлекательных систем физических упражнений, которые помогают избавиться от лишнего веса, стимулируют ведение здорового образа жизни, формируют терапевтический и расслабляющий эффект, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье. Научной основой для этих работ послужили исследования по организации и методике проведения занятий фитнес-аэробикой выполненные Т.С. Лисицкой (1994). Наряду с этим необходимо отметить недостаток научно обоснованных данных о влиянии занятий фитнес-аэробикой на физическое состояние женщин среднего и старшего возраста.