

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

Бойчук Д.О.,

студент 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Передриенко С.В., ст. преподаватель

При обучении на факультете физической культуры и спорта ВГУ им. П.М. Машерова, студенты изучают такую сложную учебную дисциплину, как «Плавание и методика преподавания». На наш взгляд, это одна из самых трудных практических дисциплин этого факультета. Для успешного освоения всех элементов техники плавания, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей, обладать сильной, развитой дыхательной мускулатурой, хорошим вестибулярным аппаратом. Занятия проходят в необычной для организма водной среде, которая создает чувство невесомости, отсутствие опоры в такой среде, нередко формирует «чувство страха» и неуверенности. Программа по дисциплине «Плавание и методика преподавания», предусматривает как изучение теоретических разделов, так и практических, связанных с освоением техники спортивных способов и выполнением зачетных нормативов по плаванию. [1]

Актуальность исследуемой темы определяется тем, что период изучения данной дисциплины, учитывая её сложность, небольшой. В третьем семестре - 17 практических занятий; в четвертом семестре - 15 практических занятий; в пятом семестре - 15 практических занятий. В пятом семестре студенты уже самостоятельно составляют конспект занятия и проводят его. Необходимо отметить, что уровень плавательной подготовки студентов достаточно разный и эффективная грамотная организация учебного процесса имеет важную роль [2]. Применение дополнительных средств при освоении навыка плавания облегчает правильное изучение техники, дает возможность постепенно и успешно овладеть различными сложными элементами. Умение хорошо плавать – жизненно необходимый навык, который несомненно будет востребован в профессиональной сфере, и дальнейшей жизни.

Цель исследования заключается в определении эффективности применения различных дополнительных средств, при обучении плаванию, таких как: большие плавательные досточки; маленькие плавательные досточки («колобашки»); ласты, дыхательные трубки; разного размера лопаточки. 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. и проводились на протяжении двух лет с 2021г. по 2023г. В нем принимали участие девушки и юноши вторых курсов. В результате работы, использовали методы анкетирования и опроса.

Результаты и их обсуждение. Студентам второго курса факультета физической культуры и спорта было предложено самостоятельно оценить применение данных дополнительных средств, при организации занятий по плаванию.

Анализируя полученные результаты, можно сделать выводы, что самым часто используемым дополнительным средством при начальном обучении являются большие досточки, которые дают возможность почувствовать хорошую опору на воде. Формируют чувство уверенности при передвижении. При их использовании успешно изучается техника движений ног в спортивных способах плавания, положение тела, координируется согласование движений ног и дыхания, что очень важно при плавании.

Маленькие досточки («колобашки»), чаще используются при изучении техники работы рук в кролевых видах и баттерфляе, их применение дает возможность изучать технику движения как одной руки, так и одновременно двумя. Изогнутая конфигурация делают их удобными при обучении.

Использование ласт, как отметили многие, повышает эмоциональную составляющую занятия. Так же применение ласт быстро и успешно исправляет типичные ошибки при работе ног в кролевых видах, формирует правильный технический навык [3]. Не всегда есть возможность применения ласт в работе со всей учебной группой, так как это требует достаточно больших материальных затрат. Но иметь несколько пар разных размеров необходимо.

Дыхательные трубки применяются при работе со студентами, у которых возникают большие трудности в согласовании работы рук и дыхания. Применение данного дополнительного средства ускоряет и облегчает обучение. Успешно применяется при индивидуальном подходе и не носит массовый характер.

Лопаточки, как отметили многие, на этапе обучения используются мало и при правильном навыке, который только формируется, не эффективны, вызывают неудобство и чувство дискомфорта. Лопаточки больше используются в тренировочном процессе.

Заключение. Анализируя полученные данные, можно отметить, что хорошая материальная база является одной из главных составляющих в успешности образовательного процесса, но не все дополнительные средства на этапе массового обучения одинаково востребованы. Индивидуальный подход, имеет важную роль. В соответствии с уровнем физической и начальной плавательной подготовки подбираются дополнительные средства обучения. Они облегчают процесс освоения техники плавания, формируют чувство уверенности, помогают формированию правильного дыхательного навыка, что важно при плавании. Уменьшают страх и волнение перед занятиями в бассейне, что влияет на качество и эффективность освоения, такой сложной дисциплины как является плавание.

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 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. URI <https://rep.vsu.by/handle/123456789/17681> (дата обращения 20.03.2023).

2. Передриенко С.В., Александрович И.Л. Плавательная подготовка студентов факультета физической культуры и спорта ВГУ им. П.М. Машерова. /С.В. Передриенко, И.Л. Александрович// Наука – образованию, производству, экономике; материалы 75 Регион. науч. – практич. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. - Витебск, 24 февраля 2023г.: / Витеб. гос. ун-т, редкол. Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др]. – Витебск, 2023. – С. 619- 621. URI <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36966> (дата обращения 20.03.2023).

3. 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 20.03.2023).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПОТРЕБНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ УВО

Войцеховский К.А.,

студент 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент

Физическая культура – мощный и эффективный фактор воспитания, обучения и оздоровления человека. В сложных, экстремальных условиях жизни именно эта сфера социальной деятельности способна обеспечить социокультурную, физическую, психологическую и духовную адаптацию человека, его выживание [1]. Цель физической культуры и главная стратегическая задача всей системы физического воспитания - формирование личной физической культуры и здорового образа жизни человека. Достижение поставленной цели невозможно без активной позиции студента, который должен сам стремиться к достижению лично значимых целей физического, психологического и социального развития. А это невозможно без воспитания, образования, культурного, интеллектуального развития, здорового мышления, самовоспитания личной ответственности за свое поведение, свой образ жизни, свое личное физическое здоровье [3].