

Отмечены и недостатки Китая и международного сравнения, которые заключаются в следующем:

Во-первых, система спортивной медицины Китая еще не полностью сформирована. Из-за позднего начала спортивной медицины в Китае время разработки короткое и несбалансированное, и все еще существует определенный разрыв между созданием зрелой системы. Например, спортивная медицина не ценится в некоторых университетах и больницах.

Во-вторых, большое развитие спортивных травм в Китае сдерживается. В настоящее время в Китае есть только десятки больниц с независимыми отделениями спортивной медицины, а отделения спортивных травм в некоторых больницах все еще находятся в ведении отделения ортопедии. В некоторых больницах даже не слышали о спортивной медицине, в которой сложно провести углубленное развитие, а реабилитационного уровня и концепции спортивной медицины до сих пор не хватает.

В-третьих, китайской спортивной медицине необходимо создать систему административного управления, развивающуюся вместе со временем. Быстрое развитие спортивной медицины в Китае и растущий спрос людей на здоровье требуют административной системы, которая могла бы идти в ногу.

Заключение. Таким образом, китайская спортивная медицина начала поздно и достигла некоторых успехов в некоторых областях за относительно короткий период времени, но есть и много недостатков, а именно, совершенствование системы, понимания, концепции и технологии спортивной реабилитации

Спортивная медицина как наука и комплекс медико - педагогических мероприятий тесно развиваются в обеспечении физической культуры и спорта научными и методическими знаниями для достижения высоких достижений спортсменов и сохранения их здоровья в Республике Беларусь и в Китае.

Литература

1. Корягина, Ю.В. К вопросу о разработке эффективных стратегий восстановления спортсменов в период пребывания на учебно-тренировочных сборах на федеральных базах спортивной подготовки / Ю.В. Корягина, Л.Г. Роголева, С.М. Абуталимова, С.В. Нопин, А.Н. Копанев // Современные проблемы биомедицины. – 2020. – Вып. 4. – № 1. – С. 35-39.
2. Налобина, А.Н. Применение физиотерапевтического аппаратного комплекса ReCUB в реабилитации спортсменов / А.Н. Налобина // Современные проблемы биомедицины. – 2020. – Вып. 4. – № 1. – С. 40-48.
3. Нопин, С.В. Возрастные и половые особенности психофизиологических показателей спортсменов различных видов спорта // С.В. Нопин, С.М. Абуталимова, А.Н. Копанев, А.Н. Потанин // Современные проблемы биомедицины. – 2020. – Вып. 4. – № 1. – С. 12-27.
4. N.M. Medvetskaya, Wei Zhijing. Forming a value attitude to health in students in the higher educational schools / Medvetskaya, N.M. Ph.D., Wei Zhijing. Materials // XXIV Open Scientific Session of the Faculty. Vitebsk: Mitso, 2021. - P.73-76.

УДК 796.011.3:797.2

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

С.В. Передриенко

*Витебский государственный университета имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь*

Аннотация. В статье изучаются современные подходы в методике обучения технике спортивным способам плавания студентов УВО (учреждений высшего образования), имеющих факультеты физической культуры и не только.

Цель работы - исследование и поиск методик обучения и преподавания данной дисциплины в условиях кратковременности курса изучения, с учетом разного уровня начальной плавательной

подготовки студентов, их спортивной специализацией и условий работы в бассейне, а также исходной материальной базой.

Ключевые слова: студенты - преподаватель физического воспитания; обучение технике спортивным способам плавания, методика обучения плаванию; дополнительные средства обучения.

MODERN METHODS OF TEACHING SPORT WAYS OF SWIMMING

S.V. Peredrienko

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. The article studies modern approaches in the methodology of teaching the technique of sports methods of swimming to students of higher education institutions with faculties of physical culture. The purpose of the work is to search for and create the methodology for teaching and teaching this discipline in the conditions of a short course of study, considering the different levels of initial swimming training of students, their sports specialization and working conditions in the pool, as well as the initial material base.

Keywords: students - teacher of physical education; training in the technique of sports methods of swimming, methods of teaching swimming; additional learning tool.

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» – государственный компонент программы, учреждения высшего образования цикла специальных дисциплин. 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 преподавателя физической культуры, студенты факультета физического воспитания должны получить профессионально - педагогические знания и овладеть умениями базовых видов спорта, среди которых, плавание является одним из сложнейших. Как показывает исследование уровень начальной плавательной подготовки студентов находится на достаточно низком уровне. За последние три года, количество студентов плохо плавающих (проплывающих 5 - 6 метров “по-своему”) увеличилось с 11% в 2019 г до 20% в 2021г. Так же увеличилось количество студентов, не умеющих совсем держаться на воде с 4% до 8%, от общего количества поступивших соответственно.

Цель работы - исследование и поиск методик обучения и преподавания данной дисциплины в условиях кратковременности курса изучения, с учетом разного уровня начальной плавательной подготовки студентов, их спортивной специализацией и условий работы в бассейне, а также с учетом исходной материальной базой.

Материал и методы. Материалом послужили научные публикации авторов, преподающих дисциплину «Плавание и методика преподавания» в УВО, учреждениях среднего образования. Использовались методы исследования теоретического уровня: сравнение и обобщения, анализа научной и методической литературы по проблеме исследования.

Были проанализированы диссертационные материалы с научно подтвержденными результатами педагогических экспериментов, а так же научные статьи и публикации, связанные с внедрением в учебный процесс различных инновационных подходов, с использованием дополнительных средств обучения, давших положительный эффект в обучении плаванию.

Результаты и их обсуждение. Одним из авторов, к исследованиям которого мы обратились, была Орехова А.В: (СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, кафедра плавания). Её диссертационная работа была посвящена дифференцированному подходу к изучению дисциплины “Плавание”.

В экспериментальных учебных группах занятия по плаванию проводились с использованием разработанной методики, адаптированной под конкретную спортивную специализацию.

Студенты специализаций: лыжный и гребной спорт, велоспорт, обладают сильной дыхательной системой - особенности специфики вида спорта. Техника движений связана с дыханием, поэтому освоение плавательных движений в водной среде проходит без затруднений. Студенты специализаций: лёгкая атлетика, игровых видов (волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей) «по данным исследований, имеют низкую подвижность в голеностопном суставе, что ограничивает амплитуду движений, основные проблемы были связаны с освоением техники способа «басс», в кролевых видах проблем с освоением техники не наблюдалось».

Исследования автора, так же позволили утверждать, что «студенты специализаций: бокс, борьба, единоборства, успешно осваивали технику всех видов спортивного плавания, результаты изменения оценки на достоверно значимом уровне. студенты специализаций: гимнастика, фигурное катание, конькобежный спорт осваивали успешнее способ кроль на спине, достоверных различий в оценке других способов плавания не наблюдалось». На основании исследований автора, подтвердилось предположение о том, что «особенности спортивной специализации откладывают определенный отпечаток на формирование навыка плавания у студентов и дифференцированный подход к обучению, с учетом спортивной специализации позволяет учитывать эти особенности и тем самым повысить эффективность педагогического процесса, связанного с преподаванием и изучением дисциплины «Плавание». [1]

Результаты данного наблюдения можно использовать при индивидуальном подходе в обучении, разбивать учащихся на группы с учетом их спортивной специализации не эффективно, так как на факультете физической культуры и спорта ВГУ имени П.М Машерова количество спортсменов, имеющих спортивный разряд от первого и выше невелико и составляет 15-20% от всех студентов курса.

Многие авторы уделяют большое внимание развитию дыхательной системы, как важному элементу успешного обучения плаванию. Научно доказано, что слабые дыхательные мышцы «воруют» до 70% кислорода у мышц, задействованных в двигательном акте, снижая эффективность его выполнения и эффективность действия основных функциональных систем организма. Для совершенствования техники дыхания необходимо развивать силу и «выносливость» дыхательных мышц, что достигается путем их функционирования под нагрузкой». [2]. Для реализации поставленной задачи некоторые преподаватели и тренеры используют дыхательные трубки при проведении занятий и при начальном обучении плаванию.

Данная разработанная методика может применяться для укрепления дыхательной системы, но требует наличия тренажерных дыхательных устройств, что не всегда представляется возможным при обеспечении учебного процесса. На наш взгляд дыхательная гимнастика, разработанная по методике В.П. Кривцуна (доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин) и состоящая из трех упражнений, более доступна к использованию и выполнению, не требует каких-либо материальных затрат. Более подробно методика проведения упражнений и их описание представлена в публикации на конференции [3].

Интересен на наш взгляд, подход к обучению плаванию Пушкаревой И.Н., которая отмечала, что «при освоении подготовительных упражнений в воде главной психологической трудностью является страх перед водой, результатом чего является не только неспособность сосредоточиться на упражнении, на технике его выполнения, но и излишняя напряженность мышц. В качестве одного из средств решения данной проблемы предлагалось использовать музыкальное сопровождение при проведении заня-

тий. «Использование классической музыки способствует расслаблению мышц и сокращению частоты сердечных сокращений, что очень важно начинающим пловцам. Кроме того, занятия с использованием музыки более увлекательны, эмоциональны, а значит, студенты активнее занимаются и добиваются больших успехов» [4].

Предложенная методика предъявляет определенные условия к проведению занятий в бассейне, не всегда материально-техническая база дает возможность работать с музыкальным сопровождением и опять таки требует дополнительных средств - плееров.

Следующий автор - Быков В.А., разработал методическую схему и экспериментально обосновал технологию ускоренного обучения технике спортивного плавания, которая состоит из пяти этапов. Педагогический эксперимент был проведен на студентах Смоленской академии физической культуры. «На каждом этапе решались конкретные задачи, в зависимости от которых применялись средства и использовались методы и приемы обучения. Обучение технике всех (четырёх) спортивных способов плавания происходило одновременно, но по элементам. Продолжительность этапов обучения зависела от усвоения учебно-методического материала по спортивному плаванию студентками, специализирующимися в разных видах спорта». Полученные данные, после проведения эксперимента, позволили сделать автору выводы, что «преимущества комплексного обучения спортивным способам плавания, создают благоприятные условия для ускоренного обучения и эффективного освоения техники, приобретения прочного и устойчивого навыка плавания у студенток» [5].

Применяя данный подход к обучению, следует учитывать тот фактор, что при поступлении студенты данного УВО сдают вступительные испытания по дисциплине «плавание» и соответственно имеют более высокий уровень начально плавательной подготовки, чем студенты факультета физической культуры и спорта, где отменены вступительные испытания по этой дисциплине. Такие условия позволяют поступать тем, кто практически не умеет даже держаться на воде. И при обучении необходим индивидуальный подход к каждому студенту, для успешного освоения такой сложной дисциплины как «плавание».

Заключение. Анализируя научные публикации авторов, занимающихся проблемой обучения плаванию, принимая участие в конференциях, различных методических объединениях, изучая диссертационные работы, мы считаем необходимо перенимать предложенный и научно обоснованный опыт проведения занятий. Так же необходимо учитывать конкретный контингент, материально-техническую базу, условия проведения занятий, для создания эффективной методики и качественного обучения спортивному плаванию. Изучая, современные научные подходы по проблеме исследования, можно использовать данные достижения в создании методики, отвечающей поставленным задачам и требованиям, условиям проведения занятий, в конкретном УВО.

Литература

1. Орехова А.В. Дифференцированный подход при изучении дисциплины «Плавание» студентами различных спортивных специализаций: Дис.канд.наук.-СПб, 2002.-110с
2. Дышко Б.А., Кочергин А.Б., Головачев А.И. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2012. – 122 с.
3. Кривцун, В.П. Авторская дыхательная гимнастика в системе средств оздоровления населения / В. П. Кривцун // Наука - образованию, производству, экономике: материалы 74-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 18 февраля 2022 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – С. 415-416
4. Пушкарева, И.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в системе современного высшего образования / И.Н. Пушкарева, С. В. Кумсков, С.А. Новоселов // Теория и практика физической культуры, 2010. – № 3. – С. 55 – 57.
5. Быков В.А. Технология ускоренного обучения плаванию. Т и ПФК.-2000.-№ 6 - С.41-42.