

Анализ документов поурочного планирования и наблюдения практической деятельности школ указывают на действительно недостаточное внимание учителей физической культуры к организованному определённым образом систематизированному процессу передачи учащимся физкультурных знаний на уроках физкультуры.

Наблюдаемые проблемы педагогического процесса формирования физкультурных знаний определённых учебной программой предмета «Физическая культура и здоровье» находят адекватное отражение в результатах теоретической подготовки школьников по данному предмету.

В ходе анкетирования мы предложили студентам самостоятельно оценить свои знания (от 0 до 10 баллов) в области здорового образа жизни, физической культуры и спорта. Предлагаемая тематика знаний, по которой осуществлялась самооценка, соответствовала темам учебной программы и вопросам, которые связаны с теоретической подготовкой школьников в процессе преподавания предмета «Физическая культура и здоровье»: о правилах безопасности в физкультурном зале, бассейне, на лыжах; о роли и значении физической культуры и спорта в жизни человека; о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями; об истории и современности Олимпийского движения и др.

Анализ результатов анкетирования выявил, что респонденты не скрывают недостаточный уровень владения многими из предложенных тем. Например, около 30% респондентов по таким важным темам как: «О составлении комплекса утренней зарядки», «О правилах и способах закаливания», «О самоконтроле за физическими нагрузками», оценили свои знания от 0 до 3 баллов (т.е. неудовлетворительно).

Знания более половины включенных в анкету тем, от 30% до 53% респондентов оценили 4–6 балами (удовлетворительно). Единственные темы, которые запомнились абсолютному большинству выпускников, были связаны с правилами безопасности занятий и знаниями о значении физической культуры и спорта в жизни человека (около 80% указали, что учитель физкультуры проводил такие беседы). О проведении на уроках бесед по остальным темам указывали лишь от 34% до 57% выпускников.

Заключение. Результаты проведенного исследования могут говорить о неудовлетворительной постановке в школах педагогического процесса по формированию у учащихся физкультурных знаний и, безусловно, требуют повторных исследований для подтверждения объективной оценки данной проблемы. Низкий уровень теоретической подготовки, проводимой учителями по предмету «Физическая культура и здоровье» ведет: а) к недооценке учащимися, а в будущем взрослым населением, значения физкультурных знаний в формировании у человека активной позиции к занятиям физической культурой и спортом, и ведению физически активного здорового образа жизни; б) дефициту методических знаний, позволяющих избежать иррационального использования средств и методов физического самосовершенствования, приводящих не к оздоровлению организма, а к различным негативным последствиям; в) отсутствию специальных теоретических сведений, относящихся к конкретному упражнению или виду спорта, являющихся неразрывной составляющей и условием его практического освоения и достижения высоких результатов.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

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

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. Не случайно даже в древние времена умение плавать считалось одним из основных признаков культуры человека [1].

Программой Министерства образования РБ «Плавание и методика преподавания» определено содержание дисциплины, которое включает в себя: общие закономерности движений в водной среде, освоение техники спортивных способов плавания, техники прикладного плавания, методики обучения плаванию, оказание первой помощи пострадавшим на воде и многое другое.

На сегодняшний день существует целый ряд различных концепций обучения плаванию, которые предоставляют тренерам новые возможности и огромный выбор средств, форм и методов проведения занятий в воде.

Цель исследования заключается в определении особенностей обучения и освоения техники спортивного плавания с учетом индивидуальных различий физического развития.

Актуальность исследуемой темы определяется тем, что большая часть предлагаемых методик обучения плаванию ориентированы на специально отобранный контингент спортивных школ и имеет спортивную направленность. Механический перенос методики обучения, используемый в спортивных школах, на процесс обучения студентов, в рамках учебных занятий, не обеспечивает должного уровня овладения техникой спортивных видов плавания в силу недостаточного учета специфики и степени физической подготовленности студентов, кратковременности курса обучения.

Материал и методы. Исследования проводились в два этапа на базе учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. В исследовании приняло участие 51 юноша и 13 девушек, студентов 2 курса.

На первом этапе (поисковые исследования), используя методы анализа научно – методической литературы, сопоставление и сравнение, были обобщены имеющиеся данные и определены главные показатели физического развития, от которых в наибольшей степени зависит освоение техники спортивного плавания [2]. Второй этап исследований предполагал педагогическое тестирование. Использовались следующие методы: антропометрические измерения (длина, масса, пропорции тела, тип телосложения). Тип телосложения определялся по методу Соловьёвой (по величине обхвата запястья) Была так же разработана шкала оценки техники плавания кролем на спине, в которой оценивались такие показатели как положение тела и головы, техника гребка, правильность выполнения поворота и старта и выхода после поворота.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований были получены следующие данные по типу телосложения и итоговой оценки после обучения техники плавания кролем на спине. Обучение технике плаванию кролем на спине, старту и повороту длилось в течении 10 занятий. Данные представлены в таблице 1.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что среди юношей астенического телосложения 43% овладело техникой плавания на 6-7 баллов и выше. Тогда, как среди юношей – нормостеников только 26%. Не смогли освоить технику плавания на удовлетворительную оценку только 2 человека - 4%. Среди девушек нормостеников - 61% смог освоить технику плавания на 6-7баллов и выше, неудовлетворительный балл за технику плавания из девушек различного типа телосложения не получил никто.

Таблица 1 – Тип телосложения студентов и показатели оценки техники плавания кролем на спине

Тип телосложения		Оценка техники			
		0-3балла	4-5баллов	6-7 баллов	8 и выше
Юноши 51 чел.	Астеники 34(66%)	2(4%)	10(19%)	13(25%)	9(18%)
	Норм. 17(34%)	-	4(8%)	8(16%)	5(10%)
	Гиперстеники. 0	-	-	-	-
Девушки 13 чел.	Астеники 3(23%)	-	-	3(23%)	-
	Норм. 10(70%)	-	1(8%)	5(38%)	3(23%)
	Гиперстеники. 1(7%)	-	-	1(8%)	-

Заключение. Анализируя полученные данные можно предположить, что для достижения максимальной эффективности в процессе обучения техники спортивным способам плавания необходимо учитывать анатомические размеры тела студента, а так же тип телосложения. Хочется дополнить к перечисленным выше факторам еще один - это способность к открыванию глаз в воде, которая в свою очередь позволяет хорошо ориентироваться при движении перед поворотами и по дистанции, чувствовать себя «комфортно» в непривычной водной среде. Правильная реализация принципа индивидуализации - одного из условий повышения качества работы в вузе и максимальной реализации возможностей студентов.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова.// - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 184 с.
2. Булгакова Н.Ж, Чеботарева И.В Особенности телосложения юного пловца, как критерий специализации внутри вида спорта/ Булгакова Н.Ж, Чеботарева И.В// Материалы 2 международной науч.-прак. конференции: «Плавание, исследования, тренировка, гидроабилитация».- СПб. - 2003.- С - 168.