

## ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ НАПРИМЕРЕ ДонНТУ

Харьковская Л.В., Харьковский В.А., Ямилова Е.А.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»*

**Аннотация.** В статье «Планирование и организация обучения плаванию студентов на примере ДонНТУ» определена мотивация обучения плаванию студентов. В связи с этим на примере ДонНТУ на занятиях по физической культуре проводят запланированные организационные уроки плавания. Определены три этапа обучения плаванию, а также сформулирован обязательный дифференцированный подход к каждому студенту, связанный с типологическими особенностями.

**Ключевые слова:** плавание, организация учебного процесса, обучение, бассейн, студенты, тренировка.

**Summary.** In the article "Planning and organization of swimming training students DonNTU example" to determine the motivation of students learning to swim. In this regard, the example of Donetsk National Technical University on employment on physical training carried out the planned organizational swimming lessons. It identified three stages of learning to swim, and to formulate mandatory differentiated approach to each student related to typological features.

**Keywords:** swimming, organization of educational process, training, swimming pool, students, training.

**Актуальность.** Плавание жизненно важный вид спорта. Это разносторонний вид физической нагрузки, при котором работают все мышцы, в том числе тренируется дыхательная и сердечная система. Поступая в ВУЗы многие студенты не владеют навыком плавания. В связи с этим появилась необходимость и возможность обучать уже взрослых детей плаванию. К этому возрасту уже у многих детей появились некоторые психологические проблемы, которые преподаватель должен преодолеть и обучить навыку плавания.

**Анализ литературы.** В процессе работы над статьей была использована литература, исключительно предназначенная для тренеров, преподавателей, инструкторов физкультуры. Освещаются вопросы развития массового плавания, рассказывается об опыте обучения детей плаванию. В источниках рассматриваются конкретные положения методики развития различных качеств и физических способностей студентов, вопросы построения различных структур тренировочного процесса, о современной методике тренировки в условиях учебной нагрузки.

**Цели и задачи исследования.** Организация и обучение студентов ВУЗов плаванию в рамках учебного процесса.

**Результаты исследования.** Плавание – не только вид спорта. Это жизненно важный прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее ярко выраженную оздоровительную направленность. К сожалению, еще многие студенты, поступающие в ВУЗы на первый курс, не владеют этим навыком.

Преподаватели ДонНТУ занимаются массовым обучением плаванию студентов уже не одно десятилетие. Массовое обучение плаванию в высшем учебном заведении имеет свои особенности – ведь приходится учить уже взрослого человека. У одних выработался своеобразный психологический барьер в результате многочисленных и безуспешных попыток научиться плавать, другие страдают водобоязнью, не уверены в своих силах и возможностях.

Приступив к обучению плаванию студентов много лет назад, был сначала организован факультативный курс. Однако вскоре убедились, что посещаемость студентов при такой организации занятий очень низкая. Поэтому первой ступенькой в улучшении организации обучения было введение обязательного курса и аттестация по окончании его. В результате посещаемость и успеваемость значительно улучшились.

До определенного времени в качестве основного способа привития навыка плавания использовался кроль на спине, а как дополнительный –

кроль на груди. Однако, наблюдая за поведением студентов в бассейне, было замечено, что они плохо ориентируются в воде и совсем не владеют техникой дыхания. Тогда в качестве основного стиля был выбран брасс, который имеет большое прикладное значение. В процессе тренировки большое значение уделяют общей гибкости. Потом акцентируют внимание на гибкости плечевых и голеностопных суставов. Особенности дыхания в кроле и брассе предъявляют повышенные требования к подвижности шейного отдела позвоночника. Специфика дыхания и движений туловищем при плавании баттерфляем – к подвижности шейного, грудного и поясничного отделов. Техника движений ногами при плавании брассом обуславливает повышенные требования к подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах [2].

В процессе обучения плаванию широко используются общеразвивающие упражнения в спортивном зале для развития выносливости и скорости – бег, спортивные подвижные игры, упражнения с отягощением, упражнения силовой направленности. В воде упражнения на выносливость – преодоление различных дистанций, отрезков, игровые упражнения с различными предметами. Однотипная тренировка будет утомлять студентов, они потеряют интерес и не будет нужных результатов.

Очень важно упражнение «вертикальная стойка в воде». Оно помогает обучаемым приобрести уверенность. Возвращение в вертикальную стойку из положения лежа на спине или на груди у некоторых вызывает растерянность, так как при начальном обучении не требовалось напрягать мышцы шеи. При положении на спине надо приподнять голову, подтянуть колени, сделать гребок под себя и опустить ноги, встать на дно и выпрямиться. При положении на груди – опустить голову, подтянуть колени и выполнить гребок руками вниз, опустить ноги, встать на дно и выпрямиться. Вертикальная стойка – простое упражнение, но оно важно, чтобы ускорить процесс обучения плаванию [1].

Курс обучения плаванию условно разбит на три этапа:

– На первом этапе студенты осваиваются с водой, изучают правила поведения на воде, разучивают дыхание с выдохом в воду, получают представление о способах плавания в целом.

– На втором этапе, который занимает большую часть практического обучения, разучиваются элементы техники плавания способом брасс, кроль, старты и повороты.

– На третьем, заключительном этапе совершенствуется техника плавания брасс, кроль, разучиваются дополнительные способы плавания, проводятся теоретические занятия по оказанию первой помощи на воде. Для усиления физической подготовки студентов проводятся дополнительные занятия в сухом зале [4].

В дальнейшем работа со студентами показала, что не все одинаково овладевают навыком плавания при обучении по единой методике за ограниченное курсом время, что отводится на обучение. Изучение опыта ведущих специалистов показало, что одним из неиспользованных резервов повышения эффективности массового обучения плаванию является разработка дифференцированных методик, отвечающих типологическим особенностям каждого человека. Работая по единой системе, преподаватели обратили внимание, что наиболее трудным обучением плаванию было для студентов, проявляющих повышенную тревожность, водобоязнь, имеющих неуравновешенную нервную систему, а также заторможенных, необщительных, трудно осваивающихся в новой для них обстановке.

С помощью ряда тестов студентов дифференцировали на типологические группы в зависимости от степени эмоциональной стабильности, тревожности (нейротизма) и степени общительности (экстраверсии). Все студенты обучались по единой методике, и результаты обучения оценивались тестами. Тестом 5-ти минутного плавания разученным способом на дальность проплываемого расстояния оценивалась динамика обучения. Этот тест проводился на одном занятии. Он позволил зафиксировать степень закрепления навыка плавания [3].

Для определения устойчивости приобретаемого навыка был предложен тест 30-ти минутного плавания на дальность проплываемого расстояния. При выборе этого теста тренер исходил из задачи научить студентов плавать долго и экономично, основываясь на рекомендациях медицинского комитета Международной федерации плавания, который на основе многочисленных экспериментов доказал, что только 30 - 45-ти минутное плавание спортивным способом без остановки дает организму человека оздоровительный эффект. Кроме того, выполнив однажды этот тест, студент получает психологический заряд, способствующий закреплению навыка плавания. Сдавая этот тест, студент получал оценку за приобретенный навык плавания: «отлично» – если он проплыл более 1000м, «хорошо» – от 700 до 1000м, «удовлетворительно» – от 400 до 700м, «неудовлетворительно» – менее 400м. [3].

Студенты с низкой степенью экстраверсии и высокой степенью нейротизма значительно отстают от студентов других типологических групп. Эти типологические группы имеют наибольший процент неудовлетворительных оценок. Их результаты подтвердили вывод о том, что предложенная методика была для этих групп неадекватной. Она требовала изменений не только в организационном и конструктивном планах, но и в коммуникативном.

Были разработаны дифференцированные методики, отвечающие индивидуальному стилю деятельности и эмоциональной сферы студентов этих групп. Например, для студентов с высокой степенью тревожности период освоения с водой был увеличен в 2 раза, в структуре занятия предусматривалось устранение монотонных упражнений, увеличилась доля игровых, вводились отвлекающие паузы, которые позволяли в значительной мере снимать нервное напряжение. Для студентов этой типологической группы была введена аутогенная тренировка, способствующая более быстрому освоению с водой и понижающая общий уровень тревожности. В большем количестве вводились упражнения на дыхание как в статическом

положении, так и в динамике. Для девушек были предложены элементы аква-аэробики, которые очень помогают отвлечься от монотонной нагрузки и, тем не менее дает нагрузку на все мышцы.

Для студентов с низкой общительностью было предусмотрено увеличение времени на освоение с водой и разучивание элементов техники плавания в 2 раза. За счет сокращения периода совершенствования. Увеличивалась доля теоретической подготовки, сокращалось количество задач, одновременно решаемых на уроке, увеличивалось количество повторений, отводимых на каждое упражнение [4].

Проведенное исследование эффективности применения дифференцированного подхода в обучении студентов плаванию показало, что значительно снизился процент неудовлетворительных оценок. Таким образом, проведенное исследование подтвердило целесообразность комплектования групп с учетом типологических особенностей занимающихся и проведение занятий в них по дифференцированным методикам. Такая организация позволила при том же лимите времени значительно поднять уровень плавательной подготовки всех студентов, занимающихся по специализации «плавание», повысить их интерес к занятиям, оптимизировать работу преподавателя, сократить количество психологических срывов у обучаемых, значительно повысить их успеваемость.

Педагогическое общение – один из видов профессиональной деятельности преподавателя в сфере его взаимодействий со студентами. Это способность устанавливать правильные отношения с отдельными студентами и группой в целом:

- умение на занятиях создавать мажорный эмоциональный фон личным поведением;
- умение кратко давать на занятиях установку, побуждая интерес к выполнению заданий;

-умение по ходу занятий входить в контакт, проявляя внимание и доброжелательность к каждому студенту;

-умение входить в контакт со студентами в крайне затруднительной ситуации;

-умение управлять своим поведением в процессе общения в условиях напряженной эмоциональной обстановки;

- умение проводить краткую воспитательную беседу по горячим следам;

В организации занятий по плаванию большую роль играет эмоциональный фон – он помогает лучше и основательнее усваивать упражнения. Более способные в освоении новых упражнений должны помогать своим партнерам, таким образом, они лучше закрепляют и свои навыки. В каждом человеке, независимо от возраста, проявляются педагогические наклонности, которые преподаватель должен поощрять. Большую нервную нагрузку испытывает подопечный, когда, научившись плавать на мелком месте, предпринимает попытки плавать на глубине. В этом случае преподаватель на протяжении всей дистанции сопровождает его, внимательно следит за всеми действиями, в случае надобности корректирует, идя по бортику бассейна [5].

**Выводы.** В результате по окончании курса обучения плаванию каждый студент хорошо плавает, свободно сдает нормативы, разбирается в технике спортивного способа, владеет основами методики обучения, знает правила поведения на воде и может оказать первую помощь пострадавшему.

### **Литература.**

1. Волков В. М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 76с.

2. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоровье, 1980. – 336с.

3. Тимакова Т.С. Особенности биологического развития и спортивный результат в плавании. – Плавание, 1980, – С. 40-41.

4. Макаренко Л.Н. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.

5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 280 с.