

ПЛАВАНИЕ – ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ВИД ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Кожух Л.П.¹ магистр пед. наук, Саркисова Н.А.²
Академия управления при Президенте Республики Беларусь¹,
Белорусский государственный университет²
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Плавание относится к наиболее доступным по стоимости и возможности реализации средствам физической активности. Этот вид спорта дает возможность поддерживать высокий уровень физических кондиций в любом возрасте, имеет минимальное количество противопоказаний для занятий, является универсальным средством реабилитации и восстановления после перенесенных заболеваний и травм. Плавание относится к жизненно важным навыкам. Учитывая огромную ценность плавания в жизни современного человека, в Академии управления И Белорусском государственном университете в рамках преподавания дисциплины «Физическая культура» для различных контингентов обучающихся и на всех факультетах, проводятся занятия по плаванию.

Особое внимание изучению этого вида уделяется при работе со студентами 1 курса. Для данного контингента разработан учебный модуль «Оздоровительное и прикладное плавание, основы водных закалывающих процедур», который предполагает обязательное освоение плавания в течение одного семестра всеми студентами 1 курса (за исключением освобожденных от плавания по разным причинам).

Целью исследования явилось изучение эффективности процесса обучения плаванию и степени удовлетворенности этим процессом студентов 1 курса после прохождения учебного модуля по этому виду спорта. Длительность учебного модуля – один семестр (с сентября по декабрь, или февраля по май).

Материалы и методы исследования. Данные, полученные в ходе проведения контрольных испытаний в начале и конце освоения учебного модуля по плаванию. Анализ данных контрольных испытаний, ответов на вопросы специально разработанного опросника, В исследовании приняли участие 120 человек в возрасте 17-18 лет, обучающиеся в Академии управления по специальностям «Государственное управление и экономика» и «Управление информационными ресурсами» и трех факультетов Белорусского государственного университета: юридического, экономического, биологического.

Результаты исследования и их обсуждение. Многолетнее первичное исследование уровня плавательной подготовленности студентов, поступающих в учреждения высшего образования, показывает, что около 30 % из них не умеет плавать или владеет этим навыком на достаточном уровне.

Учебной программой по физической культуре для учреждений высшего образования 2017 года, плавание рекомендовано использовать в занятиях со студентами как средство специальной физической подготовки. При организации занятий по плаванию предлагается формировать учебные группы по уровню владения навыком плавания [2]. В учебной программе 2008 года такая рекомендация отсутствовала [1].

Комплектование учебных групп проводится на первом занятии и основывается на анкетных данных, результатов опроса и тестирования исходного уровня плавательной подготовленности. Обучающиеся делятся на четыре группы: с нулевым, низким, средним и высоким уровнями плавательной подготовленности. Единым, в независимости от уровня подготовленности, для всех программ, является обучение технике дыхания в плавании, освоение и совершенствование техники плавания способами кроль на спине, брасс, кроль на груди, освоение техники поворотов, приобретение навыков прикладного плавания и закалывания, развитие плавательной выносливости.

Разработанные программы для всех групп состоят из 4 этапов, для каждого сформулированы задачи с учетом особенностей владения навыка плавания у занимающихся.

После каждого этапа проводятся контрольные испытания, позволяющие оценить степень освоения пройденного материала. В блок контрольных испытаний для студентов всех групп входят: умение продемонстрировать технику дыхания в плавании (выполнение 15-ти ритмичных вдохов и выдохов в воду), проплывание дистанции 50 м способами кроль на спине, брасс и кроль на груди (25 м кролем на груди для групп с нулевым и низким уровнями), 12-ти минутный тест непрерывного плавания, позволяющий оценить специальную плавательную выносливость стабильность навыка плавания.

Курс плавания для студентов рассчитан на 68 часов (34 практических занятия).

Студенты были разделены на группы в соответствии с уровнями плавательной подготовленности. Первую группу (нулевой уровень, 15%) составили студенты, не умеющие плавать, неуверенно чувствующие себя в воде и боящиеся глубины; во вторую группу (низкий, 18%) вошли студенты, проплывающие менее 25 м и неуверенно чувствующие себя в воде; в третью группу (средний уровень, 46%) – проплывающие от 25 до 50 м и не владеющие спортивными способами плавания; и в четвертую группу (высокий уровень, 21%) – те студенты, которые могли проплыть более 50 м самобытным способом или плавающие одним или несколькими спортивными способами, уверенно чувствующие себя в воде. На первом занятии определялся исходный уровень плавательной выносливости для умеющих плавать студентов 3 и 4 групп. Использовался контрольный тест 12-ти минутного плавания. В группе с высоким уровнем плавательной подготовленности (4 группа) студенты, в среднем, проплыли от 275 до 450 м, в группе со средним уровнем (3 группа) - от 125 до 250 м.

Каждая из сформированных групп занималась по своей программе.

После прохождения модуля по плаванию при проведении контрольных испытаний в декабре, были полученные следующие результаты: среднее значение показателя 12-ти минутного теста (плавательного) в группе с высоким уровнем составило – 487 м (336 м в сентябре); в группе среднего уровня — 325 м (173 м в сентябре); группы нулевого и низкого уровня, студенты которых не умели плавать, или неуверенно держались на воде в декабре, смогли проплыть 279 метров. Таким образом, все студенты 3 и 4 групп улучшили свои результаты после 4 месяцев занятий. Следует отметить, что все студенты смогли в течение 12-ти минут плыть без остановок для отдыха, выполняя повороты и используя различные способы плавания.

Степень освоения технических плавательных навыков также оказалась высокой. Все студенты освоили плавание способом «кроль на спине», у 97% занимающихся отмечено овладение техникой плавания брассом и кролем на груди.

Большинство студентов (91%) полностью удовлетворено работой преподавателей и организацией процесса обучения плаванию (94%). Можно отметить, что 97% опрошенных доверяют преподавателям, проводившим занятия. Все студенты считают важным для себя освоение данного учебного модуля, 85% из них планируют в дальнейшем использовать данный вид физической активности.

Исследование показало, что все обучающихся отметили, что улучшили свои плавательные навыки в результате прохождения данного учебного модуля.

56% принявших участие в опросе отметили, что занятия в бассейне способствуют улучшению микроклимата в группе, сближению студентов и созданию дружественной обстановки, что, однозначно, облегчает процесс адаптации студентов 1 курса к новым для них жизненным условиям.

Выводы. Полученные в ходе исследования данные подтверждают эффективность программы «Оздоровительное и прикладное плавание, основы водных закалывающих процедур» для студентов 1 курса.

Проведение исследований по данной тематике позволит вносить грамотные коррективы в содержание рабочих программ по плаванию, позволяющие актуализировать процесс, делать его инновационным, творческим, учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Литература

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений/Ф 48 сост. : В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

2. Физическая культура: типовая учеб. программа для учрежд. высш. образования/ сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. - Минск: РИВШ, 2017. - 34 с.