

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ПЛАВАНИЮ

С. В. Хожемпо, Д. А. Тропин

*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь,
e-mail: khazhempa@mail.ru*

В статье представлены результаты теоретического анализа особенностей организации и методики проведения занятий по плаванию студентов. Выявлены основные задачи и проблемные вопросы организации занятий плаванием различных категорий учебных групп (основных, подготовительных, специальных медицинских и спортивных).

The article presents the results of a theoretical analysis of the features of the organization and methods of conducting swimming lessons for students. The main tasks and problematic issues of organizing swimming lessons for various categories of training groups (basic, preparatory, special medical and sports) have been identified.

Ключевые слова: физическая культура; студент; плавание; организация учебного процесса.

Keywords: physical culture; student; swimming; organization of the educational process.

Плавание в системе физического воспитания рассматривается в качестве массового средства разностороннего физического воспитания, оздоровления, закаливания, активного отдыха населения; жизненно необходимого навыка; важнейшего средства профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны; вида спорта (массового, детского, подросткового, юношеского и высших достижений). Занятия плаванием включены в программу подготовки специалистов по дисциплине «Физическая культура» при получении первой степени высшего образования в Республике Беларусь.

Цель исследования состояла в изучении нормативно-методических основ и выявлении проблем в системе организации занятий плаванием в учреждениях высшего образования (далее – УВО).

Плавание, согласно типовой учебной программы «Физическая культура» для УВО отнесено к средствам специальной физической подготовки [7]. В комплексе задач обучения по дисциплине «Физическая культура» (укрепление здоровья, повышение работоспособности и творческого долголетия, резервных возможностей организма) плавание решает одну из важнейших – приобретение жизненно важного навыка и направлено на изучение закономерностей физического совершенствования человека с помощью специфических для этого вида спорта средств, методов и форм занятий.

В своей основе организация занятий плаванием определяется принципами и закономерностями развития и функционирования организма в процессе занятий, освоения техники движений, приемов и действий в воде с целью формирования жизненно важных умений, навыков и знаний, которые студенты смогут применять в своей практической деятельности и образе жизни.

В типовой учебной программе раскрываются рекомендации по содержанию занятий плаванием, которые должны включать: общеразвивающие и специальные упражнения пловца, упражнения по освоению с водной средой, имитационные упражнения, упражнения для обучения технике спортивных способов плавания (брасс, кроль на груди и на спине) по элементам и в координации, обучение стартам и поворотам, освоение тренировочных программ (оздоровительная, спортивная) в избранном стиле плавания, контрольные соревнования, прикладное плавание, ныряние, прыжки в воду (с бортика, трамплина, вышки), поведение на воде в открытых водоемах и экстремальных ситуациях.

Вместе с тем, типовая учебная программа не регламентирует объем часов, рекомендованных к выделению на занятия плаванием, и не устанавливает год, курс и семестр обучения.

Программа «Плавание» может реализовываться по усмотрению кафедры физического воспитания УВО в течение всего периода обучения студентов в следующих формах: учебные занятия (обязательные и факультативные), занятия в секции спортивного клуба вуза и спортивно-оздоровительных лагерях. В зависимости от возможностей, наличия учебно-спортивной базы для проведения занятий по плаванию объем часов и содержание программного учебного материала на эту дисциплину может существенно отличаться в различных УВО.

Нередко занятия плаванием в УВО не проводятся из-за отсутствия собственного бассейна или финансовых средств на его аренду.

Важнейшим условием обеспечения эффективности учебного процесса является то, что учебные программы по плаванию должны разрабатываться с учетом состояния здоровья студентов. На основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, обучающиеся распределяются в основные группы (далее – ОГ), подготовительные группы (далее – ПГ), специальные медицинские группы (далее – СМГ), группы лечебной физической культуры (далее – ЛФК), а также спортивные учебные группы (далее – СУГ). Существенной проблемой для многих УВО является именно организация и прохождение студентами ежегодного медицинского обследования:

сложности с прикреплением иногородних студентов к поликлиническим учреждениям по месту расположения УВО;

невозможность организовать обследование большого количества студентов в сжатые сроки (к началу учебных занятий);

недисциплинированность самих студентов при организации прохождения медицинского обследования.

Все это оказывает существенное влияние на организацию занятий, в том числе по плаванию.

Занятия плаванием могут проводиться в СМГ, группах ЛФК и СУГ, которые формируются из числа студентов разных курсов и факультетов. Причем учебные группы СМГ и ЛФК рекомендуется формировать по профильным заболеваниям, а СУГ – в соответствии со спортивной квалификацией.

Занятия в ОГ и ПГ могут объединяться в один поток и проводиться по единой программе с коррекцией нагрузки для студентов подготовительной группы (количество повторений упражнения, их интенсивность, длина проплываемой дистанции). При организации занятий рекомендуется формировать учебные группы по уровню владения навыком плавания. Обязательным условием является выявление студентов, не умеющих плавать. Для них разрабатывается отдельная программа начального обучения плаванию. Как показывает анализ методической литературы для этой категории студентов оптимальным является учебная программа в 34–68 часов, т. е. половина или целый семестр. Исходя из практики работы кафедр физического воспитания УВО оптимальным является выделение на начальное обучение 68 часов, что, с одной стороны, соответствует структуре полного семестра, а с другой – позволяет сформировать устойчивый навык ввиду возможного пропуска студентами занятий по болезни.

При разработке методики начального обучения плаванию студентов необходимо учитывать ряд особенностей, обусловленных следующими причинами: не преодоленное вовремя чувство водобоязни очень сложно устранить у взрослого человека;

более развитая (по сравнению с детской) мускулатура у студентов нередко мешает освоению навыка плавания из-за проблем, связанных с чередованием напряжения и расслабления мышц во время выполнения упражнений в воде (полу-невесомое и безопорное положение тела в воде).

При организации занятий плаванием необходимо соблюдать следующие условия:

к занятиям плаванием должны допускаться студенты, имеющие соответствующий медицинский допуск;

подбор упражнений должен осуществляться с учетом уровня физической подготовленности студентов и степени их водобоязни;

обязательный контроль нагрузки у студентов, пропустивших занятия по уважительным причинам (после болезни).

Обучение не умеющих плавать студентов должно состоять из двух основных частей: начального обучения и обучения основам техники спортивных способов плавания.

Начальное обучение, в свою очередь, предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения с водой и освоение облегченных способов плавания. Необходимо отметить, что различными авторами предлагается разнообразные сочетания упражнений в методике применения упражнений по освоению с водой [1, 3, 4, 6], но большую эффективность показала и рекомендуется следующая последовательность изучения подготовительных упражнений для освоения с водой: элементарные

движения рук и ног, передвижения по дну, упражнения для дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение и первые плавательные движения.

Облегченные способы плавания не всегда включаются в программу обучения. Очень часто сразу после подготовительных упражнений переходят непосредственно к изучению спортивных способов плавания. Такой подход не всегда оправдан по нескольким причинам – плохо освоенные элементы начального плавания создают существенные проблемы для изучения техники спортивных способов плавания, а недостаточный объем учебных часов, в таком случае, не позволяет сформировать у студента ни устойчивого навыка плавания, ни хорошей спортивной техники плавания.

Облегченные способы плавания должны рассматриваться как средства воспитания временных навыков плавания и составлять основу для овладения студентами в дальнейшем передовой техники спортивного плавания, а главное – как средство воспитания постоянных навыков безбоязненного передвижения в воде, если обучение плаванию студентов на этом заканчивается.

Главным преимуществом изучения облегченных способов плавания для неумеющих плавать является то, что при этом создаются отличные условия для непрерывного дыхания в сочетании с простейшими одновременными движениями руками с попеременными или одновременными движениями ногами, а также попеременными движениями руками с попеременными движениями ногами. Освоение безбоязненного дыхания, устойчивого ритма вдоха-выдоха, продолжительного выдоха в воду является основным показателем комфортного пребывания в водной среде и закрепления навыка плавания.

В виду ограниченного времени, отводимого программой на обучение плаванию, многие преподаватели, как правило, используют изучение одного из пяти основных групп облегченных способов плавания (по выбору): движения ногами, как при плавании кролем; движения ногами, как при плавании брассом; движения ногами, как при плавании дельфином; движения ногами, как при плавании на боку; движения ногами, как при плавании кролем, и попеременные движения руками без выноса из воды.

Освоение студентами техники облегченных способов плавания происходит более эффективно, если осуществляется в следующей методической последовательности: у неподвижной опоры, с неподвижной опорой и в безопорном положении. Во время плавания облегченными способами обучаемые приобретают навыки выполнения движений с большой амплитудой и в разных направлениях, а многочисленные согласования этих движений хорошо развивают координационные способности, создавая благоприятные предпосылки для освоения техники спортивных способов плавания.

При начальном обучении и обучении технике спортивных способов плавания студентов необходимо учитывать, что молодые люди в возрасте 17–18 лет, как правило, уже имеют опыт неправильного передвижения в воде, исправить же неправильно сформированное умение зачастую сложнее, чем обучить вновь.

Анализ показал, что изучение техники спортивных способов плавания предпочтительнее проводить в следующем порядке: движение ног на задержке дыхания, движение ног в сочетании с дыханием, движение рук на задержке дыхания, движение рук в сочетании с дыханием, согласование движений рук и ног на задержке дыхания, плавание в полной координации.

Учебный материал программы по плаванию для студентов ОГ и ПГ рекомендуется к освоению на I и II курсах в комплексе с другими средствами физического воспитания (гимнастические упражнения, спортивные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика и др.). Объем выделяемых часов обусловлен возможностями УВО (наличием собственного бассейна или возможностями оплаты аренды учебных занятий в бассейне).

Если программой дисциплины «Физическая культура» будет предусмотрено проведение занятий по плаванию на протяжении всего периода обучения в УВО, то учебные занятия по плаванию в ОГ и ПГ должны быть ориентированы на решение следующих задач по курсам обучения:

I – выбор основного способа спортивного плавания, совершенствование техники избранного способа плавания и тренировка в этом способе;

II – сочетание спортивной тренировки в воде со специальной физической подготовкой скоростно-силовой направленности в зале, освоение прикладного плавания и оказания первой помощи при утоплении.

Рекомендуется использовать следующую преимущественную направленность практических занятий в этих группах по семестрам:

1–2 – совершенствование общей плавательной выносливости с использованием различных средств и методов тренировки;

3–4 – скоростно-силовая подготовка и прикладное плавание.

Занятия плаванием для СМГ должны являться одним из основных видов физических упражнений (если нет врачебных противопоказаний). Занятия планируются с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. В процессе занятий со студентами этой группы решаются задачи укрепления здоровья, закаливания и повышение уровня работоспособности; устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии и двигательной подготовленности; коррекции остаточных явлений после перенесенных заболеваний; содействия компенсации нарушений в деятельности различных органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием; постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок и приобретение необходимых (допустимых для данной группы) профессионально-прикладных умений и навыков.

Особое внимание при планировании и проведении учебных занятий по плаванию с этим контингентом студентов уделяется соблюдению следующих правил:

- дозировка плавательных упражнений должна способствовать равномерности нарастания нагрузки, а при выполнении упражнений с относительно высокой ЧСС чередоваться с активным отдыхом;

- распределение учебного материала планируется так, чтобы физиологическая кривая ответной реакции организма на физическую нагрузку имела наибольший подъем во второй половине основной части занятий;
- при составлении конспекта занятий не следует включать большое количество упражнений;
- способ плавания и сами плавательные упражнения следует подбирать строго индивидуально;
- в процессе выполнения заданий необходимо обращать особое внимание на постановку правильного дыхания – исключать упражнения, требующие больших мышечных усилий, на задержке дыхания, чередовать физические упражнения со специальными дыхательными;
- моторная плотность занятия должна составлять 50–70 %.

Особое значение в процессе учебных занятий по плаванию со студентами СМГ имеют врачебно-педагогические наблюдения. Для учета интенсивности и объема выполненной плавательной нагрузки необходимо, в первую очередь, проводить наблюдение за внешними признаками утомления во время выполнения упражнений (общая слабость, повышенная утомляемость, сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, неудовлетворенное состояние после занятий и др.). Небольшая степень утомления на занятиях плаванием со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, вполне допустима.

В спортивные учебные группы (СУГ) зачисляются студенты разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в СУГ учитываются наличие у студента спортивного разряда или знания, а также его желание заниматься плаванием и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Учебный процесс СУГ осуществляется на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки); ориентирован на повышение уровня спортивного мастерства студентов, а так же приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента; направлен на подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Сложность организации учебного процесса в этой группе заключается в том, что занятия проводятся вне основной сетки расписания учебных занятий (как правило, после 16.00 часов). В силу большой загруженности студентов по другим учебным дисциплинам очень сложно добиться регулярности посещения тренировочных занятий.

Другой проблемой является больший (по сравнению со студентами ОГ, ПГ и СМГ) объем часов занятий, отводимых программой на спортивное совершенствование (от 210 и более).

К очевидным проблемам, требующим решения методическими комиссиями кафедр физического воспитания УВО, относится вопрос зачетных требований для СУГ. Согласно типовой учебной программы студенты этой группы обязаны сдавать зачетные требования и специальные нормативы (тесты) не только для плавания, но и установленные для основного отделения, причем делать это надо и в те же сроки, что и для ОГ. Все это вызывает дополнительные затраты свободного времени студентов. Тем не менее, отдельные студенты СУГ, имеющие высокую спортивную квалификацию, решением руководителя УВО могут быть переведены на индивидуальный график занятий с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Есть ряд проблемных вопросов, относящихся к численности групп по плаванию для ОГ, ПГ и СУГ, а также к организации занятий в бассейне.

Численный состав учебных групп для занятий в УВО определяется рекомендациями типовой учебной программы для УВО, решением руководителя УВО и должно соответствовать «Кодексу Республики Беларусь об образовании». Как правило, он должен составлять до 30 человек. Наиболее распространена практика, когда численность группы для занятий физической культурой составляет более 20 студентов, что превышает максимальную допустимую численность одной группы на одного преподавателя для занятий плаванием в бассейне [6, 7].

При планировании занятий плаванием необходимо учитывать, что их организация обусловлена рядом инструктивных документов [2, 5] правилами внутреннего распорядка бассейнов, в которых на каждое занятие отводится 45 минут. В силу того, что в УВО принята практика проведения «спаренных» занятий возникает несоответствие требований программы обучения и установок инструктивных документов. В этом случае следует понимать, что при планировании занятий плаванием организационный «компонент» (проход студентов через регистратуру бассейна, гигиенические процедуры до и после занятия) будет составлять до 40 % учебного времени, отводимого на занятие.

Таким образом, в результате анализа нормативно-методической литературы выявлен ряд проблем в системе организации занятий студентов плаванием, которые носят дискуссионный характер. К ним относится рассогласование в документах, регламентирующих количество студентов в учебной группе и группе, формируемой для занятий плаванием, а также продолжительность занятия студентов по любой из учебных дисциплин в УВО и занятия в бассейне в частности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Викулова, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. Д. Викулова. – М.: Изда-во ВЛАДОС – ПЕРСС, 2003. – 368 с.

2. О классификации физкультурно-спортивных сооружений [Электронный ресурс] : постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 24 авг. 2020 г., № 8/35827 // Национальный центр правовой информации Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://etalonline.by/document/?regnum=w21429234>. – Дата доступа: 22.12.2023.
3. Семенякина Е. М. Методика начального обучения студентов в условиях глубоководного бассейна / Е. М. Семенякина, Т. В. Дылкина, М. И. Фролов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2018, № 1 (8). С. 27–38.
4. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
5. САНИТАРНЫЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений» [Электронный ресурс] : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь, 16.05.2022 г., № 44 // Национальный центр правовой информации Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238418p&p1=1>. – Дата доступа: 22.12.2023.
6. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений : учеб.-метод. пособие / М. Г. Непочатых [и др.]. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 70 с.
7. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.