

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗАХ

В. А. Бабалич

*Центральноукраинский государственный университет имени Владимира Винниченко,
г. Кропивницкий, Украина
vikababalich@meta.ua*

Рассматривается проблема использования средств плавания на занятиях физического воспитания в условиях модернизации высшего образования на Украине. Определены наиболее эффективные формы организации занятий, а также разновидности и особенности применения плавания в системе физического воспитания вуза. Проанализированы теоретические, методические и практические аспекты использования плавания на практике.

The problem of using the means of navigation in physical education classes in the conditions of modernization of higher education in Ukraine is considered. The most effective forms of organization are taken, as well as the varieties and features of the use of swimming in the system of physical education of the university. Theoretical, methodical and practical aspects of the use of floating means in practice are analyzed.

Ключевые слова: плавание; студенты; физическое воспитание.

Keywords: swimming; students; physical education.

Последнее время состояние здоровья студенческой молодежи в период обучения в вузах ухудшается. Причинами такой негативной динамики могут являться много факторов – это гиподинамия, неправильный режим рабочего дня, активное использование современных гаджетов и т. д. Поэтому важной задачей преподавателей физической культуры на сегодня есть вовлечение студентов в активную спортивную деятельность. Для этого используется как традиционные виды спорта, так и современные «модные».

Наши поиски, вызваны изменениями, которые происходят в системе высшего образования на основании Закона Украины «О высшем образовании». С учетом нововведений Министерство образования и науки Украины рекомендует следующие формы организации физического воспитания: секционная, профессионально ориентированная, традиционная, индивидуальная. Также в документе представлены разного рода стимулирующие факторы – рейтинг, соревнования, стимул, получение сертификатов и квалификации, медийная поддержка. Именно в таких условиях сегодня работает преподаватель физического воспитания в вузах, с одной стороны обязан выполнять задачи, возложенные на дисциплину «Физическое воспитание» (оздоровительные, воспитательные и образовательные), а с другой искать те формы организации занятий и виды спорта, которые будут студенту интересны. А также использовать всевозможные стимулирующие средства для поддержки физической активности студентов.

Физическая культура и спорт имеют гигиеническое, оздоровительно-рекреационное, общеподготовительные, спортивное, профессионально-приклад-

ное и лечебное направления. Соответственно эти компоненты присущи и плаванию. Все это позволяет высказать предположение, что этот вид спорта сможет решить ряд задач, направленных на оздоровление, закаливание, приобщение к здоровому образу жизни и, самую главную, – научить студентов плавать.

Плавание традиционно пользуется популярностью среди студентов. Следовательно, есть необходимость более детально определить современные тенденции организации обучения плаванию студентов в условиях высшего учебного заведения. В связи с этим осуществим попытку проанализировать теоретические, методические и практические тенденции, которые используются на практике.

С целью устранения недостатков современных форм организации физического воспитания в вузах, существующих проблем методологического и практического характера Н. Зинченко предлагает разрешить ситуацию учитывая приоритеты студентов. В результате исследования установлено, что студенты отдают предпочтение секционной форме занятий, а наиболее популярными видами спорта оказались аэробика, волейбол и плавание. В исследованиях Н.А. Кулик и С.М. Климакова мы находим подтверждение того, что независимо, в каком высшем учебном заведении обучаются студенты, существует общая положительная тенденция к занятиям плаванием [5, 6].

Весьма перспективным в этом отношении являются научные исследования, в которых получены результаты использования средств плавания на занятиях физического воспитания в вузе. Например, О. З. Блавт, Л. П. Цьовх [1] разработали методический проект введения плавания как компонент физического воспитания студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Исследователь Н.В. Глущенко в практической деятельности пользуется авторской тренировочной программой с использованием кондиционного плавания для студентов высших учебных заведений [3]. Содержание и этапы последовательного включения элементов аквааэробики в структурные части учебных занятий по плаванию разработала А. Н. Болтенкова, которая конкретизировала пути формирования основных двигательных способностей для студентов нефизкультурных вузов [2].

Существует ряд исследований, доказывающих эффективность и результативность оздоровительного эффекта от занятий физической культурой в вузе с использованием плавания. В диссертационной работе А. Фанигиной «Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания» раскрыты вопросы организации физического воспитания в вузе с использованием физкультурно-оздоровительных занятий аквааэробикой для коррекции физической подготовленности, повышения уровня здоровья, снижение уровня заболеваемости студенток [12]. В тоже время Е. А. Захарина и Н. В. Глущенко [3] выявили положительную корреляцию между средствами кондиционного плавания (которые сочетают элементы оздоровительной и спортивной тренировки) и показателем внешнего дыхания студентов. Положительное влияние занятий плаванием в условиях вуза на физическое и функциональное состояние студентов доказывает и О. В. Петрова [5]. Т. С. Морозова приводит результаты внедрения лечебно-оздоровительного пла-

вания на занятиях со студентами, посещающих специальную медицинскую группу [8]. Снять социально-психологическое напряжение, усталость средствами оздоровительного плавания предлагает А. А. Третьяков [11]. К. Р. Плотникова рассматривает формирование двигательной активности студентов средствами оздоровительного плавания в контексте психолого-педагогических проблем [10].

Также существуют разработки, в которых плавание имеет прикладную направленность. По мнению А. И. Давыденко, В. С. Ежкова, С. А. Король, В. Н. Сергиенко, В. И. Филинкова, С. В. Халайджи плавание является одним из эффективных средств в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов. В связи с чем И. А. Химич предлагает на занятиях физического воспитания в технических вузах, с целью улучшения физического развития и физической подготовленности студентов, активно использовать средства оздоровительного плавания. В своей работе автор [13] доказывает возможность использования плавания на уровне порога анаэробного обмена для коррекции функционального состояния, аэробных возможностей и выносливости студентов.

Особое внимание хотим уделить плаванию как компоненту профессиональной подготовки. Так, прикладное плавание, как необходимый навык в системе обучения курсантов, обеспечивает эффективное улучшение физической и умственной работоспособности, является критерием соблюдения здорового образа жизни, способствует максимальному раскрытию духовных и физических способностей личности. Плавание понимают А. Мельников, В. Шинкарук, В. Волошин [7] как необходимое средство для подготовки к эффективной творческой деятельности в будущем. Авторы предлагают организовать процесс обучения плаванию в летний период. Для этого с учетом всех факторов – организационных, методических и практических они разработали рекомендации, которые способствуют быстрому овладению техникой прикладного плавания. Основная идея методики заключается в использовании индивидуального подхода, где критериями определяющие дальнейшее обучение способа плавания, является исходный уровень технических возможностей и последующее распределение на группы. Исходя из собственного опыта, авторы рекомендуют осуществлять проверку навыков работы ногами и дыхания и, только потом, определять какому способу прикладного плавания обучать («брасс» или «на боку»). Таким образом, разработчики хотят достичь максимальной эффективности педагогического воздействия, что будет способствовать оздоровлению и долгосрочному тренировочному эффекту с учетом возрастных, половых и профессиональных особенностей курсантов.

Исходя из представленных исследований, можно утверждать, что плавание является не только средством оздоровления, улучшения физических и функциональных кондиций студентов, а также выступает как необходимый профессионально-прикладной навык. Следовательно, плавание должно стать частью физического воспитания студентов в каждом вузе. А использование средств плавания должно подбираться исходя из потребностей и направленности вуза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. *Блават О. З., Цовхт Л. П.* Плавання, як засіб реабілітації студентів з порушенням опорно-рухового апарату, які займаються у спеціальних медичних групах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 6. С. 10–15.
2. *Болтенкова О. М.* Шляхи впровадження аквааеробіки в навчальні заняття з плавання студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 3. С. 30–32.
3. *Глуценко Н. В.* Авторська тренувальна програма з кондиційного плавання для студентів вищих навчальних закладів : навчальне видання. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2011. 54 с.
4. *Зінченко Н.* Визначення ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молодая спортивная наука Украины. 2016. Т. 2. С. 213–217.
5. *Клімакова С. М.* Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 11. С.36–39.
6. *Кулик Н. А.* Інтерес студентів до занять з фізичного виховання і спортом у ВНЗ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. Випуск 11 (66). С. 84–87.
7. *Мельніков А., Шинкарук В., Волошин В.* Прикладне плавання в системі навчання курсантів зб. наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. Хмельницький : НАДПСУ, 2016. № 3(5). С. 130–138.
8. *Морозова Т. С.* Применение лечебно-оздоровительного плавания в специальной медицинской группе у студентов с заболеваниями позвоночника // Плавание – III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / под ред. А. В. Петряева. СПб : «Плавин», 2005. С. 143–146.
9. *Петряева О. В.* Положительное влияние занятий плаванием в условиях вуза на физическое и функциональное состояние студенток // Плавание – III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / под ред. А. В. Петряева. СПб : «Плавин», 2005. С. 150–152.
10. *Плотнікова К. Р.* Формування рухової активності студентів ВНЗ засобами оздоровчого плавання як психолого-педагогічна проблема // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2017. № 1 (306), Частина II. С.167–174.
11. *Третьяков А. А., Дрогомерецкий В. В.* Социально-психологическое напряжение, утомление и оздоровительное плавание // Перспективные инновации в науке, образовании, производстве и транспорте : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / НИПКИ МФ Украины, ОНМУ. Одесса : Черноморье, 2008. Т. 15. С. 71–73.
12. *Фанигіна О. Ю.* Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 // Національний університет фізичного виховання і спорту України. К., 2005. 282 с.
13. *Хімич І. Ю.* Особливості проведення навчального заняття «Оздоровче плавання» зі студентами технічних ВНЗ // Вісник НТУУ «КПІ» Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. №3. С. 130–136.