

Влияние подвижных игр на процесс обучения не умеющих плавать студентов

Стрельников Г. Л., Лозгачев Г. В., Стрельникова Е. Я.

Харьковский национальный аэрокосмический университет «ХАИ»
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотации:

Рассмотрены направления в обучении студентов плаванию в условиях 25 метрового бассейна. В эксперименте принимали участие 30 студентов. Определено место подвижных игр в процессе обучения новичков. Представлены данные результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов. Отмечается положительное влияние подвижных игр на процесс освоения навыков плавания и взаимодействий на воде. Предложены формы и методы освоения навыков и поведения в воде. Рекомендован двигательный режим и формы организации учебного процесса не умеющих плавать студентов.

Стрельников Г. Л., Лозгачев Г. В., Стрельникова Е. Я. Вплив рухливих ігор на процес навчання студентів, що не уміють плавати. Розглянуто напрями у навчанні студентів плаванню в умови 25 метрового басейну. У експерименті брали участь 30 студентів. Визначено місце рухливих ігор в процесі навчання новачків. Представлені дані результатів тестування рівня фізичної підготовленості студентів. Наголошується позитивний вплив рухливих ігор на процес освоєння навиків плавання і взаємодії на воді. Запропоновані форми і методи освоєння навиків і поведінки у воді. Рекомендований руховий режим і форми організації учебного процесу студентів, що не уміють плавати.

Strelnykov G.L., Lozgachov G.V., Strelnykova Y.Y. Influence of mobile games on the process of teaching of students that can not swim. Considered direction in teaching of students to swimming in terms 25 meter pool. 30 students took part in an experiment. The place of mobile games in the process of teaching of novices is certain. Information of results of testing of level of physical preparedness of students is presented. Positive influence of mobile games on the process of mastering of skills of swimming and co-operations on water is marked. Forms and methods of mastering of skills and conduct in water are offered. The motive mode and forms of organization of educational process of not able to swim students is recommended.

Ключевые слова:

плавание, навыки, подвижные, игры, мотивация, подготовленность.

плавання, навики, рухливі, ігри, мотивація, підготовленість.

swimming, skills, mobile, games, motivation, preparedness.

Введение.

В современном мире, где существует множество искусшений информационного, физиологического характера, все труднее становится привлекать к спорту подрастающие поколения.

Наша молодежь остается наедине сама с собою в жестоком мире тотальной конкуренции и специфических форм организации свободного времени, которые не всегда приносят пользу здоровью. Работники спортивной области, как проводники физической культуры, должны донести до молодежи, что здоровый способ жизни – это единственная форма сохранения общего здоровья нации, что занятия спортом должны быть физиологической потребностью человека будущего. Без спортивных занятий человечество в целом придет к гибели от достаточно большого количества заболеваний, одно из которых, гиподинамия, является началом множества других. Пропаганда занятий спортом среди студенчества – одна из главных задач преподавательских коллективов спортивных кафедр различных учебных заведений. Работа направлена на решения проблемы поиска новых дополнительных путей привлечения молодежи к занятиям плаванием.

С каждым годом растет количество лиц, не умеющих плавать. Освоение этого жизненно необходимого навыка становится менее возможным в связи с уменьшением престижности и интереса к занятиям спортом, доступности посещения бассейнов. Кроме экономической составляющей это связано с тем, что среди подрастающего поколения создаются другие приоритеты, где при наличии знания иностранных языков, существует возможность общения с иностранными друзьями в всемирной сети – Интернет, доступность прохождения некоторых этапов обучения за границей и дистанционно.

На фоне уменьшения интереса к занятиям физическим

совершенствованием еще со «школьной скамьи», имеют также устаревшие формы проведения занятий, которые сохранились со времен советской школы, и не вызывающих интереса у подрастающего поколения. Поэтому актуальным становится вопрос, как привлечь внимание к спортивным занятиям, в частности плаванием, юношей и девушек.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования было определение факторов улучшения процесса обучения плаванию за счет использования не традиционных средств и форм проведения занятий.

Задачами работы было: рассмотреть возможность использования подвижных игр в процессе обучения групп студентов – первокурсников специализации «не умеющих плавать» «ХАИ» и определить влияние подвижных игр на качество освоения учебного материала.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- обзор литературных источников, освещающих проблему обучения плаванию различных слоев населения;
- определение уровня физической подготовленности групп – участников исследования;
- анкетирование и беседы;
- педагогические наблюдения;
- статистическая обработка полученных результатов.

Исследование проводилось в двух учебных группах разных по направлению обучения третьего и пятого факультетов «ХАИ», аналогичных по контингенту студентов – первокурсников, не имеющих навыков плавания до поступления в учебное заведение. Уровень физической подготовленности, установленный начальным тестированием, которое проводится

на первых занятиях учебного года, в обеих группах был приблизительно одинаковым. Это дало нам возможность, отталкиваясь от одинаковых показателей, сделать сравнения в процессе педагогических наблюдений, проводившихся в течение учебного года за который студенты должны были овладеть навыками плавания.

Результаты исследований.

Обзор литературных источников показал, что в современной спортивной науке много внимания уделяется процессу развития и совершенствования физических качеств, разработке моделей на примере лучших спортсменов мира, улучшению процесса подготовки к соревнованиям спортсменов на разных этапах [1-6]. Многие специалисты в плавании уделяют внимание вопросам спортивного отбора, улучшению методической базы в подготовке будущих чемпионов, составлению индивидуальных планов – графиков подготовки возможных олимпийцев. Но на фоне освещения достаточно разноплановых проблем в развитии современного плавания наблюдается отсутствие в стране информации, касающейся массового движения в обучении плаванию. Например, в Австралии отбор к занятиям плаванием начинается еще в детских садах [Swim 7.narod.ru, www.Swimswim.ru]. Это дает возможность не только провести отбор среди начинающих, но и воплотить в жизнь программу всеобщего обучения плаванию, как жизненно необходимого навыка, а также способствовать оздоровлению подрастающего поколения. К сожалению, в последнее время утрачены традиции в области массового обучения плаванию с детских лет, которые существовали не только в Харькове, но и во всей стране. В этой области работали известные мастера своего дела и энтузиасты плавания. Они вместе приносили каждый свой вклад в общий успех. На данный момент имеем вместе с «вопросами» в экономике – «вопросы» в массовом физкультурном движении, поэтому проблема обучения «не умеющих плавать» стоит достаточно остро не только в «ХАИ». Необходимо отметить, что это высшее учебное заведение смогло сберечь материальную базу, несмотря на трудности времени, и имеет возможность использовать 25-ти метровый бассейн в учебном процессе, и это доступно каждому из обучающихся студентов. Организация обучения проходит в форме выбора спортивной специализации на один учебный год. Это дает студентам возможность овладеть несколькими видами спорта за время обучения на четырех курсах. Каждый учебный год начинается с тестирования физической подготовленности, что дает возможность выбора занятий в соответствии с желанием и физическими способностями студентов. Преподаватели могут контролировать на протяжении года процесс обучения путем выполнения нормативов на занятиях «модульного контроля», а в конце года, при проведении контрольных нормативов сделать сравнительный анализ и оценить эффективность процесса обучения каждой из специализаций.

Общий подход к плаванию, как к циклическому виду, накладывает на процесс обучения некоторые

общепринятые нормы использования определенных средств и методов. Работая на протяжении тридцати лет преподавателем плавания, один из авторов статьи сделал следующее наблюдение, что при обучении плаванию существуют некоторые особенности не специфичные для других видов спорта. Так, например, в спортивных играх есть возможность позитивного переноса навыков с использованием элементов различных видов спорта, в плавании это работает плохо, в связи с особенностями водной среды, в которой человек находится и выполняет технические действия. Использование прикладных упражнений в плавании возможно лишь для развития физических качеств на этапе общей физической подготовки. На этом этапе, как правило, используются традиционные формы и средства, такие как кроссы, спортивные и подвижные игры, эстафеты, элементы гимнастических упражнений, упражнения из легкой атлетики.

Процесс овладения азами техники во всех видах спорта является достаточно монотонным и не совсем интересным делом, и очевидно, поэтому многие тренеры и преподаватели используют игровой метод в этом процессе.

Предпринята попытка использовать подвижные игры в процессе обучения не только с целью отвлечения от монотонного плавания, но и как инструмент поощрения за отлично выполненное учебное задание. Соревновательный элемент дал возможность лучшего усвоения поддержания горизонтального положения тела на воде. Надо отметить, что подвижные игры рекомендуется проводить в процессе закрепления изученного стиля, но не в коем случае не в ходе обучения даже в упрощенных условиях. Это связано с необходимостью соблюдения правил техники безопасности на воде и с обеспечением дисциплины. Положительный результат принесло использование в занятиях таких игр, как «Салки (квач) на воде», «Выше ноги из воды», «Салки с гандикапом», «Паромщик».

Включение подвижных игр и эстафет в занятия по плаванию дало возможность улучшить усвоение учебного материала в экспериментальной группе, что отображено на рисунке 1.

На рисунке 1. отображено выполнение норматива проплывания существующими способами 25-ти метровой дистанции по окончанию исследования. То есть из 15 студентов каждой группы удачно выполнили контрольный норматив в экспериментальной группе (ЭГ) – 12 человек, в контрольной группе (КГ) – 9 человек.

Произошли изменения в показателях физической подготовленности обеих групп, что отображено в таблице 1.

Мы видим, что в процессе обучения плаванию улучшились показатели физической подготовленности обеих групп, но в экспериментальной группе это выражено более ярко.

Выводы.

Построение современного процесса обучения требует от преподавателя иного подхода, который должен отличаться от традиционного. Это связано с необходимостью поддерживать постоянный интерес к про-

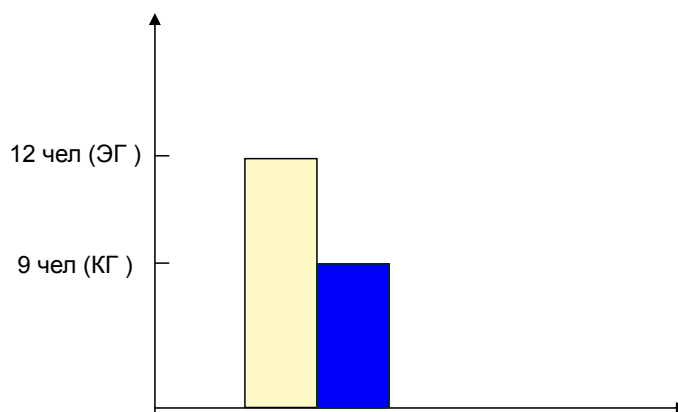


Рис. 1. График соотношения количественного показателя проплытия контрольной дистанции при окончании процесса обучения.

Таблица 1.

Показатели физической подготовленности в начале и в конце процесса обучения в группах «не умеющих плавать» ХНАКУ «ХАИ» им. Н.Е.Жуковского

Виды контрольных испытаний	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	начальный уровень	конечный уровень	начальный уровень	конечный уровень
Бег 9 м x 4 (с)				
(юн)	10,1 ± 0,2	8,1 ± 0,2	9,90 ± 0,2	8,90 ± 0,2
(дев)	11,2 ± 0,2	10,4 ± 0,2	11,1 ± 0,2	9,8 ± 0,2
прыжок в длину с места (см) (дев)	161,1 ± 2,0	165,4 ± 2,0	160,5 ± 2,0	168,4 ± 2,0
(юн)	210,0 ± 2,0	215,4 ± 2,0	206,0 ± 2,0	209,8 ± 2,0
Подтягивание (юн)	7 ± 0,0	14,0 ± 0,0	8,0 ± 0,0	14,0 ± 0,0
(к-во раз)				
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (дев)	7,0 ± 0,0	12 ± 0,0	7 ± 0,0	12 ± 0,0
(к-во раз)				

цессу обучения, на фоне отвлекающих и сбивающих факторов. Преподаватель должен быть эрудитом, привлекающим к занятиям своим видом спорта достаточно требовательного к развлечениям молодого человека. Средства и формы обучения должны быть не только интересными, но и разнообразными. В противном случае возможна утрата интереса к занятиям у подопечного. Преподаватель должен тонко ощущать систему поощрений и наказаний, ни в коем случае не имея права обидеть личность ученика. Все это требует от современного преподавателя высокого уровня не только моральных качеств, но и постоянного творческого поиска новых методик, форм и средств в процессе обучения.

Предпринята попытка использования подвижных игр, как не традиционного средства для процесса обучения в плавании. Вместе с повышением уровня эмоциональности занятий получены в качестве дополнительного результата в экспериментальной группе улучшение посещаемости занятий на протяжении второго семестра. Можно утверждать, что эмоциональный фон каждого занятия, удовлетворенность своими успехами и победы, в первую очередь «над собой», дают возможность надеяться, что в ближайшем будущем, делая выбор между спортом и интернет – кафе молодежь выберет – спортивный зал или бассейн, и это станет ежедневной необходимостью растущего человека, залогом его здоровья.

Литература.

1. Ашмарин Б. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС., 1978 – 246 с.
2. Ганчар А.И. Возможности формирования навыков плавания в процессе физического воспитания и спорта у курсантов вуза с учетом гендерных отличий //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №4. С. 46-50.
3. Д. Харре. Учение о тренировке. – М.: ФиС, 1971. – 416 с.
4. Ермаков С.С., Апанасенко Г.Л., Бондаренко Т.В., Прасол С.Д. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 31-33.
5. Курко Я.В. Влияние оздоровительного плавания на показатели объективного и субъективного здоровья чоловіків. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №6. С. 70-73.
6. Платонов В.Н., Шкретий Ю.М. Построение программ микроциклов. Київ: Олімпійська література, 2000 – 300 с.

Информация об авторах:

Стрельников Глеб Леонидович

i.gleb.strelnikov@gmail.com

Харьковский национальный аэрокосмический университет «ХАИ»
ул. Чкалова, 17, г. Харьков, 61070, Украина.

Лозгачев Геннадий Витальевич

i.gleb.strelnikov@gmail.com

Харьковский национальный аэрокосмический университет «ХАИ»
ул. Чкалова, 17, г. Харьков, 61070, Украина.

Стрельникова Евгения Яновна

i.gleb.strelnikov@gmail.com

Харьковская государственная академия физической культуры
ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

Поступила в редакцию 17.01.2012г.

References:

1. Ashmarin B. *Teoriia i metodika pedagogicheskikh issledovanij v fizicheskom vospitanii* [A theory and method of pedagogical researches in physical education], Moscow, Physical Culture and Sport, 1978, 246 p.
2. Ganchar A.I. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.4, pp. 46-50.
3. Kharre D. . *Uchenie o trenirovke* [Studies about training], Moscow, Physical Culture and Sport, 1971, 416 p.
4. Iermakov S.S., Apanasenko G.L., Bondarenko T.V., Prasol S.D. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2010, vol.11, pp. 31-33.
5. Kurko Ia.V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.6, pp. 70-73.
6. Platonov V.N., Shkretij Iu.M. *Postroenie programm mikrocyklov* [Construction of the programs microcycles], Kiev, Olympic Literature, 2000, 300 p.

Information about the authors:

Strelnykov G.L.

i.gleb.strelnikov@gmail.com

Kharkov National Aerospace University
Chkalova str. 17, Kharkov, 61070, Ukraine.

Lozgachov G.V.

i.gleb.strelnikov@gmail.com

Kharkov National Aerospace University
Chkalova str. 17, Kharkov, 61070, Ukraine.

Strelnykova Y.Y.

i.gleb.strelnikov@gmail.com

Kharkov State Academy of Physical Culture
Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.
Came to edition 17.01.2012.