

*Егорова Людмила Валерьевна, старший преподаватель,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ПЛАВАНИЕ»

Аннотация: В работе анализируется полугодовой опыт проведения электива по «Плаванию», со студентами первых курсов, с различным начальным уровнем плавательной подготовленности. Разработаны входные тесты, носящие рекомендательный характер, влияющие на выбор данного электива. И переводные тесты, для перевода на следующий этап обучения или совершенствования дисциплине «Плавание».

Ключевые слова: плавание, электив, студент, подготовленность, тесты.

Abstract: the paper analyzes the six-month experience of elective "Swimming", with first-year students with different initial levels of swimming readiness. Developed by the input tests of a recommendatory nature affecting the choice of this elective course. And translation tests, for transfer to the next stage of training or improvement of the discipline "Swimming".

Key words: swimming, electives, student, training, tests.

С февраля 2017 года первый курс ПетрГУ перешел на элективы по физической культуре. Одним из предложенных элективов была представлена дисциплина спортивное плавание. Первый курс самостоятельно выбрал для себя тот или иной электив, руководствуясь только собственным желанием.

Так к первому занятию по спортивному плаванию было сформировано 10 групп, в среднем по 16 человек в возрасте от 17 до 20 лет. Группы формировались случайным способом.

Наша работа основывалась на данных 84 человек выбравших дисциплину «Плавание».

С первого занятия студенты были просмотрены и оценены на умение плавать. Были проведены стандартные тесты в воде [1, с. 67]: на умения делать выдохи в воду, всплытие упражнение «поплавок», скольжение без движения «стрелочка», с отталкиванием от стенки бассейна, проплывание до 25 м свободным стилем. На каждый тест отводилась одна попытка.

В результате проведенных тестов были выделены 4 уровня начальной плавательной подготовленности студентов (Таблица 1).

Высокий уровень показали студенты, которые занимались или закончили. Средний уровень подготовленности показали студенты, выполнившие все тесты и продемонстрировали технику плавания на 25 м с ошибками в технике плавания. При низком уровне плавательной подготовленности студенты частично выполняют тестовые упражнения и способны проплыть до 12,5 м. Была выделена группа - нет навыков. Это те студенты, кто не смог выполнить ни одного теста по причине водобоязни и неумения выполнять эти тесты.

Хочется отметить, что тесты проводились на мелкой части бассейна (глубина 120см), тесты разрешалось выполнять в плавательных очках, зажимами для носа.

Таблица 1. Уровень начальной плавательной подготовленности

Уровень плавательной подготовленности	февраль
высокий уровень	3
средний уровень	9
низкий уровень	56
нет навыков	16

В дальнейшем, по результатам тестирования, были даны рекомендации, в какой группе студент мог бы заниматься. Но, как показала практика, были

смешанные группы по уровню подготовленности. Это зависело от их основного расписания учебных занятий (студенты с разных факультетов и институтов). Студенты, имеющие высокий уровень плавательной подготовленности, были переведены в сборную команду ПетрГУ по плаванию.

Основной контингент готов к процессу обучения плаванию, поскольку они пришли с элементарными навыками плавания и с желанием научиться.

С февраля по май, все занятия проводились в бассейне, два раза в неделю по 40 мин. Успешность освоения дисциплины, особенно на начальном этапе обучения, в 90% зависит от посещаемости, 90% от желания и только 50% от возможностей. Все пропущенные занятия отрабатывались на дополнительных занятиях, с заданием пропущенной темы или неосвоенных упражнений. В процессе обучения два человека поменяли эдектив по медицинским показателям.

Таблица 2. Сводная таблица уровня начальной плавательной подготовленности

Уровень плавательной подготовленности	февраль	май
высокий уровень	3	6
средний уровень	9	59
низкий уровень	56	5
нет навыков	16	9

Анализируя сводные данные (таблица 1) видно, что уровень начальной плавательной подготовленности вырос (таблица 2). Но остались 9 человек без навыков. Это студенты, с малым количеством посетивших занятий. Из 7 человек, не имеющих навыков, 5 вышли на показали среднего уровня и 2 низкого уровня плавательной подготовленности. 56 человек с низким уровнем начальной подготовленности повысили свой уровень до среднего. Есть ребята (3 человека), кто свой уровень не изменил. Всегда проще научить не умеющего, чем переучивать стойко сформированный навык.

Учиться плавать необходимо в любом возрасте, а успешность освоения зависит в первую очередь от желания, от готовности работать над собой. Ведь, чтобы уметь плавать - надо плавать.

За 4 месяца обучения, перед нами стояла задача: научить технике плавания кролем на груди, кролю на спине и технике брасс, стартам, поворотам «маятник». Конечно, успешность в обучении всех способов плавания предложенных студентам зависел от многих факторов, таких как: водобоязнь, боязнь глубины, координированность, подвижность в плечевых, коленных, голеностопных суставах, плавучесть, длина тела, рук и т.д. Но желание достичь поставленной цели, помогало им выполнить задачу.

К концу 3-го месяца у студентов появились приоритеты в изученных стилях плавания, соответственно в них они были более успешны. И на занятиях, где можно было выбрать стиль плавания, они с большим удовольствием демонстрировали все свои умения.

Поскольку дисциплина плавание предложена как электив на 5 семестров, нами было предложено разбить на уровни обучения. Где первый уровень - это начальная подготовка. Здесь мы отслеживаем готовность к элективной дисциплине, студент должен значительно улучшить начальные навыки плавания и освоить хотя бы два стиля плавания, с выполнением поворота и старта. На втором уровне студент должен плыть всеми способами спортивного плавания, преодолеть 200м с сохранением техники плавания, улучшить временные показатели на 50м (стиль по выбору). На третьем уровне будет использоваться тренировочный процесс совершенствованием и индивидуализацией в технике плавания. На третьем уровне студенты должны выполнять разряды на различных дистанциях, с перспективой попасть в сборную команду ВУЗа по плаванию.

Таблица 3. Контрольно-переводные упражнения по технической и плавательной подготовке:

Контрольные упражнения (юноши / девушки)	1 уровень	2 уровень	3 уровень
Демонстрация техники плавания:			
25 м н/сп	+		
25 м в/ст	+		
25 м брасс	+		
25 м баттерфляй		+	
200м по выбору	+	+	+
400 м по выбору			+
200м кмп			+
50 м по выбору на время	+	+	+
Выполнение разрядов		+	+

Таблица 4. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке:

Контрольные упражнения	девушки/юноши
Челночный бег 3x10 (с)	+
Бросок набивного мяча из положения сидя (см)	+
Прыжок в длину с места (см)	+
Наклон вперед стоя на возвышенности (см)	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	+
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	+
Техническая программа	+

+ это прирост личного результата испытуемого.

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Где будет оцениваться техника и прирост результата.

По окончанию семестра мы протестировали студентов по контрольно-переводным упражнениям технической и плавательной подготовке. В результате из 82 человек 65 мы можем перевести на следующий этап обучения, если они выберут данный электив в следующем году. Остальные 17 будут проходить повторно базовый уровень.

Мы стоим еще в начале пути апробирования электива по «Плаванию», но надеемся, что основы плавания и значимость для здоровья занятиями плаванием мы заложим в активную жизненную позицию студентов ВУЗа.

Библиографический список:

1. Евтропкина Д. С., Егорова Л.В., Кремнева В.Н [и др.]. Современные фитнес-направления (специальная медицинская группа) (электронный ресурс) : учебно-метод. электронное пособие для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата [Текст] / - Петрозаводск : Петрозаводский государственный университет, 2018.