

*Лепилина Т.В.*

### **ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ**

Учебно-воспитательный процесс обучения плаванию в вузе направлен на решение следующих задач: овладение жизненно важным навыком плавания, обучение основам техники плавания спортивными способами, улучшение физической подготовленности, повышение двигательной активности, функциональных возможностей систем организма студентов, укрепление здоровья и активный отдых. Широкий спектр методов и методических приемов, разнообразие средств, применяемых в учебном процессе, способствуют формированию у студентов навыков использования плавания в повседневной жизни, удовлетворения личностных потребностей, восстановлению психофизических ресурсов организма, формированию здорового стиля жизни.

Прикладное плавание – способность держаться на воде (уметь плавать) и производить жизненно необходимые действия и мероприятия. Навыки прикладного плавания нужны всем без исключения для безопасности проведения времени на открытой воде (море, озеро, река и т.д.), умения оказать помощь для сохранения жизни пострадавшему на воде человеку, при необходимости применить в будущей профессиональной деятельности.

Включение основ прикладного плавания в учебно-воспитательный процесс обучения плаванию студентов способствует развитию координационных способностей, повышению уровня общей выносливости студентов, приобретению умений и навыков плавания в сложных условиях, оказания помощи уставшему, пострадавшему или тонущему человеку, формирует правила поведения на воде [1]. Для оптимизации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе на занятиях по плаванию целесообразно включать следующие упражнения прикладной направленности.

Прикладные способы плавания. Способы, которые видоизменены и адаптированы под условия, необходимые для решения прикладных профессиональных задач. При транспортировке уставшего или пострадавшего человека, преодолении водных преград, при плавании в одежде, буксировке различных грузов используют прикладные варианты способа брасс, кроль без выноса рук. На занятиях важно обучать спортивному способу брасс, а также прикладным вариантам брасса: с поднятой головой над поверхностью, на спине, на боку, плавание брассом в одежде (футболка, шорты), освобождение от одежды в воде. Разучивать при-

кладные способы лучше всего в начале основной части занятия на суше и в воде, в основной части плавать отрезки 25, 50, 100 метров по заданию преподавателя.

Ныряния, погружения в воду. Различные способы ныряния и погружения в длину и в глубину вниз ногами и вниз головой, с поверхности воды или прыжком с опоры (тумбочки, бортика) имеют большое прикладное значение. Применяются в преодолении определенного расстояния под водной поверхностью, при доставании предметов или грузов со дна, оказании помощи уставшим, пострадавшим людям, в тренировочном процессе у спортсменов и т.п. Выполнение таких элементов прикладного плавания требует соблюдения строгих мер техники безопасности, это связано с тем, что длительное пребывание под водой или неправильное погружение может спровоцировать несчастный случай [1].

Выполняя упражнения на погружение и ныряние, студенты учатся задерживать дыхание на вдохе, плавать под водой с открытыми глазами, сохранять нужное направление движения, регулировать глубину погружения, доставать предметы, лежащие на дне, выравнивать давление на барабанные перепонки. Гребковые движения руками и ногами при нырянии выполняются плавно с большой амплитудой и максимальным использованием сил инерции [3]. Из всех существующих способов ныряния в длину наиболее практическое применение имеет ныряние способом брасс.

При изучении упражнений на погружение, ныряние в длину особое внимание уделяется соблюдению принципа постепенности увеличения нагрузки. Разучивать упражнения на погружение и ныряние лучше всего в начале основной части занятия. На одном занятии разучивать выполнять не более трех-четырех упражнений, связанных с задержкой дыхания, погружением на глубину. Между упражнениями отдыхать до полного восстановления сил и дыхания.

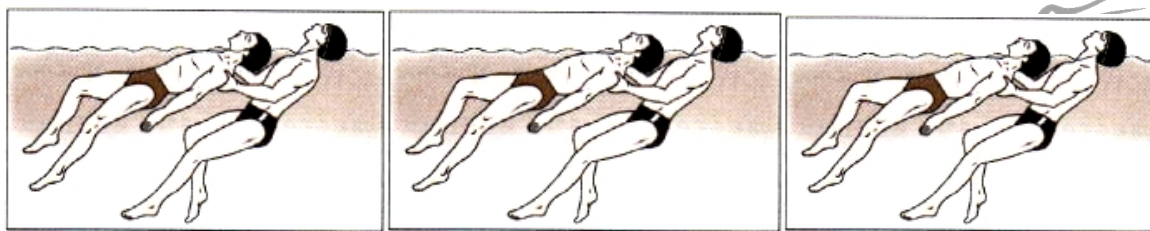
Буксировка пострадавшего на воде. Доставить уставшего пострадавшего до бортика бассейна или берега – сложный процесс, требующий хорошей плавательной подготовленности, физической формы. На занятиях важно разучить способы транспортировки, сначала на суше, затем в воде в парах.

Буксировка за голову. Буксируемый студент (пострадавший) лежит в воде горизонтально на спине. Студент-спасатель находится под буксируемым, на спине. Вытянув руки, берет голову пострадавшего так, чтобы большие пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы – под нижней челюстью, приподнимает лицо пострадавшего над поверхностью воды. Спасатель плывет, работая ногами, буксирует пострадавшего к бортику (рис. 1а).

Буксировка с захватом под мышками. Буксируемый студент (пострадавший) лежит в воде горизонтально на спине. Студент-спасатель в

положении на спине подхватывает пострадавшего под мышки, буксирует к бортику при помощи работы ног (рис. 1б).

Буксировка с захватом под руку. Буксируемый студент (пострадавший) лежит в воде горизонтально на спине. Студент-спасатель просовывает свою левую (правую) руку под правую (левую) руку пострадавшего, прижимает спиной к себе, буксирует к бортику способом на боку (рис. 1в). Плавание на боку, когда свободны одна рука и ноги, дает возможность спасателю ориентироваться, выбирать направление при буксировке на большие расстояния [2].



*Рисунок 1. Буксировка пострадавшего на воде*

*1а) буксировка за голову*

*1б) буксировка*

*1в) буксировка*

*с захватом под мышками*

*с захватом под руку*

При буксировке любым способом спасатель и спасаемый располагаются в воде по возможности горизонтально, такое положение экономит силы, позволяет проплыть большее расстояние. Упражнения на буксировку пострадавшего выполняются в основной части занятия в парах по 10-15 метров, студенты меняют роли «спасатель – буксируемый».

Наиболее значимыми в прикладном плавании являются хорошая плавательная подготовка, умение плавать спортивными способами – брассом, кролем на спине и груди. Такая подготовка позволяет успешно разучить и освоить упражнения прикладной направленности: плавание на боку, кролем без выноса рук, брассом на спине с выносом и без выноса рук, прыжки, спады вниз ногами и вниз головой, прыжок с шагом вперед, стартовый прыжок, кувырки, поворот, ныряние в длину и глубину, буксировка пострадавшего на воде.

Оптимизация учебно-воспитательного процесса по физической культуре со студентами технического вуза способствует приобретению умений и навыков плавания в сложных условиях, формирует правила поведения на воде. Умение применять эти навыки и правила на практике позволит безопасно развлекаться и отдыхать на открытой воде в летний период, заниматься водными видами спорта, такими как водно-моторный спорт, парусный спорт, серфинг, кайтинг, дайвинг, водный туризм, популярными среди студенческой молодежи.

### Библиографический список

1. Аверьясов, В.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел «Плавание» : учебное пособие / В.В. Аверьясов. – М. : КНОРУС, 2021. – 162 с.
2. Оказание помощи пострадавшему на воде. – URL: <https://bcp.brest.by/zdorovbli-obraz-zhizni/244-okazanie-pomoshchiterpyashchim-bedstvie-na-vode> (дата обращения: 20.02.2023).
3. Прикладное плавание. – URL: <https://studfile.net/preview/16723099/> (дата обращения: 22.02.2023).

*Михалёва Е.А., Лиханова И.Н., Кудрявцев М.Д.,  
Лепилина Т.В., Сундуков А.С.*

### СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КУВЫРКУ ВПЕРЕД

По требованиям к современному уроку авторитарный стиль общения между учеником и учителем уходит в прошлое. В приоритете самостоятельная работа учеников, а не деятельность учителя. Теперь задача учителя – только помогать в освоении новых знаний и направлять учебный процесс.

Обучение двигательному действию на основе теории учебной деятельности Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова и концепции ее применения в преподавании физической культуры в школе профессором, доктором педагогических наук М.Д. Кудрявцевым отвечает таким требованиям. Особенностью методики обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности является то, что ее положения предполагают строить поэтапное обучение от общего к частному. Данное обучение можно выстроить в логической цепочке: выполни – остановись, подумай – повтори – примени [1]. Зная такой алгоритм действий по этапам, ученики более осознанно подходят к процессу обучения, могут применить его при освоении простых упражнений, например прыжки через скакалку. Также можно использовать его в своей деятельности вне школы, например при выполнении каких-либо домашних дел, занятий свободной деятельностью: лепка, рисование и т.д.

В описании данного обучения будет продемонстрировано, как с помощью формирования умения планировать свою деятельность. Учитель физической культуры, используя деятельностный подход, может научить школьников более осознанно подходить к освоению любой физической деятельности на уроках. Для более четкого выполнения учебной работы учитель приобщает учеников к совместному взаимодействию, знакомит их с этапами обучения: I – «выполни» – выполнение