

Совершенствование процесса обучения плаванию на основе учета мотивационно-ценностного отношения к физической культуре студенток педагогических вузов

¹ Юлия Александровна Постольник

² Евгения Андреевна Распопова

¹ Московский городской педагогический университет, Россия
г. Москва, 2-й Сельскохозяйственная проезд, 4, к. 1
E-mail: postolnik.julia@yandex.ru

² Московский городской педагогический университет, Россия
г. Москва, 2-й Сельскохозяйственная проезд, 4, к. 1
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: raspopova48@mail.ru

Аннотация. Данные, представленные в статье, свидетельствуют о необходимости учета потребностно-мотивационного отношения к занятиям физической культурой для совершенствования учебного процесса физического воспитания студенток педагогического вуза путем разработки педагогической методики освоения навыка плавания с использованием средств водных видов спорта.

Данные педагогического эксперимента убедительно свидетельствуют о том, что введение в учебный процесс обучения плаванию студенток педагогического вуза разнообразных упражнений из водных видов спорта существенно повышает плавательную подготовленность учащихся.

Ключевые слова: студенты; физическая культура; мотивация; обучение плаванию; водные виды спорта.

Введение. Многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания студентов показывают, что современная молодежь становится физически слабее, а развитие двигательных способностей молодых людей не соответствует уровню современных требований [1–3].

В последнее время существенно снизилась мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, вследствие чего наблюдается снижение посещаемости учебных занятий по физическому воспитанию, и как следствие – снижение уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов вуза [4, 5].

На наш взгляд, низкая двигательная активность студентов связана с отсутствием у них мотивационно-ценностных ориентиров. Мотивационно-ценностные ориентиры определяют осознанное отношение студентов к занятиям физической культурой, формируют потребность в повседневных физических упражнениях, способствуют физическому и профессиональному совершенству, создают предпосылки для организации позитивной коммуникативной среды, а также положительного эмоционального статуса.

В связи с этим, по нашему мнению, возникает необходимость изучения мотивов, интересов и потребностей современной молодежи, удовлетворение которых наиболее эффективно отразится на повышении активности в занятиях физическими упражнениями.

Цель исследования – совершенствование учебного процесса физического воспитания студенток педагогических вузов на основе разработки педагогической методики освоения навыка плавания с использованием средства водных видов спорта.

Перед данным исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить отношение студентов к физической культуре и спорту как явлению общественной жизни.

2. Определить основные мотивы, влияющие на негативное отношение к посещаемости занятий по физической культуре.

3. Выявить влияние введения в учебный процесс обучения плаванию, применения разнообразных упражнений водных видов спорта.

4. Показать эффективность использования разнообразных упражнений водных видов спорта для формирования устойчивого навыка плавания.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Московского гуманитарного педагогического института (МГПИ) в 2009–2012 учебных годах. В нем приняли участие студенты в количестве 218 человек.

В основном педагогическом эксперименте участвовали 84 студентки 17–23 лет, которые были разделены на три экспериментальные и три контрольные группы по 14 человек в каждой. Все студенты были практически здоровы и имели низкий уровень плавательной подготовленности, который был определен по квалиметрической шкале [6–8].

В ходе исследования отношения студентов 1–3 курсов к занятиям физической культурой было установлено, что основная масса студентов (73,5%) положительно относится к физической культуре

как к социальному явлению, 3,4% – относятся отрицательно, а 23,1% – затруднились ответить на этот вопрос.

Несмотря на положительное отношение к физической культуре в целом, значительная часть студентов (41,4%) пассивно относится к учебным занятиям по физической культуре. По мнению опрошенных студентов, наиболее важными моментами, влияющими на отношение и посещаемость занятий по дисциплине «Физическая культура», являются территориальная расположенность мест занятий (10,2%); неудобный график расписания занятий (31,6%); невнимательное отношение преподавателей к личности студента (18,2%); однообразии учебного материала при изучении разделов программы (34,6%).

Как следует из результатов опроса, одной из существенных причин низкого интереса студентов к занятиям является однообразие учебного материала: отсутствие интересных упражнений при изучении разделов программы.

Таким образом, исследование мотивационной сферы студенток позволило наметить пути для коррекции и формирования таких потребностей, удовлетворение которых наиболее эффективно отразится на их здоровье и физическом совершенствовании в период обучения в системе высшего профессионального образования.

Поскольку в процессе профессионального образования студентов вузов плавание является одной из составных частей дисциплины «Физическая культура» [9], нами разработана методика использования элементов и средств водных видов спорта в процессе обучения плаванию студенток в рамках дисциплины «Физическая культура».

Включение в занятия упражнений водных видов спорта позволит разнообразить процесс начального обучения плаванию, повысит интерес к занятиям физической культурой и будет способствовать формированию жизненно важного плавательного навыка.

Предлагаемая модернизация организации обучения плаванию обеспечивает повышение мотивации студенток к занятиям физической культурой на основе применения широкого круга разнообразных средств и направлена на повышение эффективности процесса физического воспитания.

Известно, что навык плавания лежит в основе таких видов спорта, как спортивное плавание, водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду, а овладение навыком плавания должно предшествовать занятиям любым водным видом спорта [10, 11].

Однако обучение плаванию в различных водных видах спорта, таких, как синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло, аквааэробика, имеет свои специфические особенности, направленные на овладение элементами, наиболее важными для данного вида спорта. Например, в синхронном плавании основой обучения является опорный гребок, в прыжках в воду – способность погружаться и всплывать на поверхность воды, в водном поло – плыть, вести перед собой мяч, в аквааэробике – выполнять упражнения, используя сопротивление воды.

Нами были подобраны упражнения из водных видов спорта: синхронного плавания, прыжков в воду, аквааэробики, которые составили основу данной методики обучения способам спортивного плавания.

Все эти элементы и упражнения водных видов спорта, используемые как подготовительные и специальные в подготовке спортсменов, для студенток были подводящими упражнениями к изучению основ спортивного и прикладного плавания.

В качестве оценки эффективности предложенной нами методики использовались показатели, отражающие навыки плавательной подготовленности студенток.

Табл. 1

Показатели плавательной подготовленности студенток экспериментальной группы и контрольной группы в конце эксперимента

Способ плавания	Длина дистанции	ЭГ		КГ	
		Кол -во	%	Кол -во	%
Кроль на спине	<50 м	0	0	0	0
	< 100 м	0	0	6	14,2
	100 м	42	100	36	85,7
	всего	42	100	42	100
Кроль на груди	< 50 м	0	0	4	9,5
	<100 м	0	0	8	19
	100 м	42	100	30	71,4
	всего	42	100	42	100

Брасс	<50 м	0	0	0	0
Баттерфляй	<100 м	0	0	5	11,9
	100 м	42	100	37	88
	всего	42	100	42	100
	<25 м	0	0	23	54,7
	< 50 м	2	4,7	15	35,7
	50 м	40	95,2	4	9,5
	всего	42	100	42	100
Прикладное плавание (транспортёрка)	< 25 м	3	7,1	19	45,2
	25 м	39	92,8	23	54,7
	всего	42	100	42	100

Все девушки экспериментальной группы смогли проплыть способом кроль на спине, кроль на груди и брасс 100 м.

В контрольной группе способом кроль на спине 14,2% (6 человек) не смогли преодолеть зачетную дистанцию, в плавании способом брасс – 11,9% (5 человек), а способом кроль на груди 28,5% (12 человек) не смогли проплыть зачетную дистанцию, из них 9,5% (4 человека) не преодолели дистанцию и 50 м.

Различались и результаты плавания способом баттерфляй и в прикладном плавании: в КГ лишь 9,5% (4 человека) смогли справиться со способом баттерфляй на дистанции 50 м. А в КГ больше половины девушек не смогли проплыть и 25 м, 35,7% (15 человек) не справились с контрольной дистанцией и проплыли <50 м, когда в ЭГ лишь только 4,7% (2 человека) не смогли держать контрольную дистанцию.

С прикладным плаванием – транспортёркой утопающего – на дистанции 25 м не справились 7,1% (3 человека) в ЭГ. А в КГ не смогли транспортировать 25 м почти половина студентов – 45,2% (19 человек) и выполнили дистанцию <25 м, около 15–18 м.

Таким образом, зачетную дистанцию 100 м способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй – 50 м преодолели почти все девушки ЭГ (95,2%), а в КГ 85,7% – кролем на спине, 71,4% – кролем на груди, брасс – 88%, а баттерфляй – 9,5%.

В ходе педагогического эксперимента выявлена эффективность воздействия разработанной методики на показатели плавательной подготовленности.

Выводы. Несмотря на высокий процент положительного отношения к занятиям физической культурой (73,5% студенток), все же значительная часть студенток (41,4%) относится пассивно. Одной из основных причин пассивного отношения к занятиям по физической культуре, по мнению студенток, явилось однообразие учебного материала при изучении разделов программы.

Для совершенствования физического воспитания студенток педагогического вуза, а также устранения причины пассивного отношения к занятиям физической культурой, опираясь на проведенное исследование, разработана методика формирования навыка плавания студенток с использованием средств из водных видов спорта в академических занятиях по плаванию в рамках учебного плана физического воспитания.

Современный подход к процессу обучения плаванию состоит в использовании большого объема движений, направленных на формирование устойчивого плавательного навыка, который обеспечит, с одной стороны, повышение интереса и мотиваций к занятиям, а с другой – будет способствовать прочному освоению прикладных навыков плавания, необходимых для педагогической деятельности. Кроме того, все это эффективно отразилось на состоянии их здоровья и физическом развитии молодежи в период обучения в системе высшего профессионального образования.

Таким образом, полученные в ходе педагогического эксперимента результаты свидетельствуют об эффективности разработанной методики.

Примечания:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студ., аспирантов и преп. ин-тов физ. культ. / Б.А. Ашмарин. М.:Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Иванов Г.Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры / Г.Д. Иванов // Теория и практика физической культуры. 1993. № 3. С. 17-19.
3. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие. / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. Омск: б. и., 2001. 95 с.
4. Апасенико В.Н. Определение уровня здоровья и оптимальная тренировка // Теория и практика физической культуры. 1989. № 4. С. 29.
5. Мандриков В.Б., Неумоин В.В., Соломин М.Ю. Поиски и решения в оздоровлении студентов // Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. Смоленск, 1998. С. 18.
6. Булгакова Н.Ж. Некоторые вопросы женского плавания // Плавание. М.: ФИС, 1970. Вып. 2. С. 63-65.
7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: ФиС, 1986. 79 с., ил.
8. Лопухин В.Я. Обзор диссертационных работ по плаванию (1940 относится 1980 гг.) // Плавание. М.: ФИС, 1982. Вып. 1. С. 45-48.
9. Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: Метод. пособие. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. 103 с.
10. Лопухин В.Я. Прикладное плавание: Лекция для слушателей факультета усовершенствования и студентов специализации «плавание». М., 1978. 41 с.
11. Плавание: Учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 1984. 288 с., ил.

UDC 797.2

Improvement of Teaching Swimming, Considering Motivational and Value Attitude of Women Students of Pedagogical Higher Educational Institutions towards Physical Education

¹ Yuliya A. Postolnik

² Evgeniya A. Raspopova

¹ Moscow City Pedagogical University, Russia
2nd Selskokhozyaystvenny proezd 4, build. 1
E-mail: postolnik.julia@yandex.ru

² Moscow City Pedagogical University, Russia
2nd Selskokhozyaystvenny proezd 4, build. 1
Doctor of Education, Professor
E-mail: raspopova48@mail.ru

Abstract. The paper presents the data, attesting to the necessity of consideration of desire and motivational attitude of students towards physical education. It is essential for the improvement of physical education of women students by means of the development of educational technique of swimming, using water sport facilities.

The data of pedagogical research prove that the use of different water sport exercises in the course of teaching women students swimming essentially raises the swimming performance of students.

Keywords: students; physical education; motivation; teaching swimming; water sports.