

Адаптационно-методические принципы при обучении плаванию на начальном этапе

ЗТ РСФСР, доц. Туркин Ю.К.

МГТУ «МАМИ»

(495) 223-05-23, доб. 1335

Аннотация. В статье рассматриваются основные принципы адаптации к водной среде при обучении плаванию на начальном этапе. Автором подробно описана система подготовительных упражнений, а также рассмотрены в последовательности специальные упражнения при обучении плаванию стилем «на спине» и «басс».

Ключевые слова: погружение под воду, удержание равновесия, лезь на воду, неподвижная опора, скольжение, стиль плавания, плавание на спине, басс.

Сталкиваясь с водной средой впервые, каждый человек проявляет осторожность. У некоторых новые, непривычные ощущения, возникающие от воды, могут вызвать испуг и даже страх. Для отдельной группы людей вода становится непреодолимой и агрессивной средой. В последнем случае обучение плаванию, освоение с водой усложняется сильнейшим психоэмоциональным фактором – водобоязнью. Тренеры и преподаватели, занимающиеся практической деятельностью и владеющие высокоэффективными методами обучения плаванию, должны, в первую очередь, помочь обучаемым преодолеть водобоязнь, страх, неуверенность в себе, чувство «неловкости» и дискомфорта, а иногда и неприязни к воде. При этом методы воздействия на людей, испытывающих водобоязнь, специфичны и ограничены.

Для успешного решения учебно-методических задач на занятии необходимо, чтобы перед его началом обучающиеся были приведены в состояние покоя, равновесия и гармонии. До постановки практических заданий преподаватель должен провести беседу с учениками, целью которой будет получение информации об их социальном положении, особенностях эмоциональной структуры личности каждого ученика, об отношении обучаемого к предстоящему занятию на воде. Беседа должна проходить в привычной для учеников обстановке, в дружеской атмосфере. С помощью прямых и косвенных вопросов об отношении к учебе, к занятиям, к жизни, а также о будущих профессиональных и личных планах, преподаватель выясняет, как чувствует себя обучаемый в окружающей среде, его отношение к водной среде, к предстоящему занятию.

Получив информацию об учениках и выявив у некоторых из них проблему «водобоязни», преподаватель должен провести предварительную работу по созданию прочной мотивации к предстоящим заданиям.

«Мотивация» как термин означает факторы или процессы, побуждающие людей к активным действиям или, напротив, к бездействию в различных ситуациях. В нашем случае «мотивировать» - значит заинтересовать человека выполнять движения в водной среде. Каждое движение в воде даст возможность ее ощутить, освоиться с ней и, в конечном счете, преодолеть кажущуюся чуждость и агрессивность. При создании у обучаемого мотивации к занятиям в воде, педагог должен опираться на чувство собственного достоинства ученика, его здравый смысл, на потребность в самосовершенствовании, наконец, на жизненную необходимость в умении плавать.

Завершив подготовительный этап и создав мотивационные предпосылки, преподаватель приступает к практическому обучению, предварительно разбив процесс овладения навыками движения в воде на отдельные этапы.

Обучение погружению под воду и удержание равновесия

Прежде всего, необходимо научиться погружаться под воду простейшим способом: присесть, удерживая подбородок на груди, задержать дыхание под водой, затем выполнить медленный выдох в воду с одновременным возвращением в исходное положение. Данное

упражнение помогает ощутить плавучесть тела: из положения приседа тело начинает медленно подниматься на поверхность воды.

Выполняя различные движения ногами и руками, человек научается удерживать равновесие в водной среде. Подбирая несложные упражнения, преподаватель развивает способность удерживать равновесие в пространстве.

Например:

1. Присев под водой, вывести руки вперед, в стороны, вниз;
2. Присев, вывести ноги вперед, руки в стороны, и наоборот, ноги в стороны, руки вперед.

Обучаемый, преодолевая страх перед водной средой, своим сознанием контролирует положение тела, таким образом, создается баланс между телом и сознанием.

Обучение положению «лежа на воде».

Дальнейшее освоение с водной средой заключается в овладении умением перевести тело в горизонтальное положение на груди, лечь на воду, выполняя различные движения руками и ногами.

Например:

1. Опираясь в неподвижную опору /бортик бассейна/ руками, развести ноги и свести вместе, лицо при этом находится в воде, движение выполняется при задержке дыхания;
2. Держась за подвижную опору /плавательную доску/, выполнить различные движения ногами, затем и руками в сторону – вместе, лицо опущено в воду, движение производится на задержке дыхания.

Когда появилась уверенность в движениях, упражнения выполняются легко и правильно, следует перейти к обучению навыку лежать на воде на спине. Целесообразнее начинать обучение у неподвижной опоры /бортика бассейна/.

Например:

1. Держась руками за бортик бассейна, поставить ноги на стенку бассейна на уровне рук, прижать таз к пяткам. Из исходного положения голову и плечи медленно укладываем на воду, отпуская хват руками за бортик, одновременно плавно выпрямляем ноги до позиции по стойке «смирно» в горизонтальном положении;
2. Из положения «полуприсед» (вода находится на уровне подбородка) сделать вдох, прогнуться, положить голову на воду и выполнить выпрямление ног с легким толчком пальцев ног от стенки бассейна, принять положение стойки «смирно» в горизонтальном положении.

Такое положение тела – лежа на воде на спине – позволяет человеку продолжительное время находиться в воде, выполняя различные движения руками и ногами. координируя движения в любой последовательности.

Обучение скольжению по воде.

Данный тип движения в воде выполняется с прижатыми вдоль тела руками или с поднятыми и вытянутыми вверх руками. Ноги должны быть выпрямлены во всех суставах. Оттолкнувшись от борта или от дна бассейна, обучаемый должен выполнить скольжение на груди, на спине или на боку. При овладении навыком скольжения, усложняем его различными движениями рук. Пример:

- переводим руки из положения сверху в положение «по швам» одновременно или поочередно через стороны;
- переводим руки из положения сверху к бедру одновременно или поочередно под грудью.

При обучении скольжению учащиеся начинают ощущать сопротивление воды, обучаются придавать своему телу обтекаемое положение для наилучшего продвижения по воде и сохранять правильный «угол атаки» при лобовом сопротивлении воды. Выполняя различные гребковые движения с различной скоростью и под разным углом к телу, обучаемый будет эффективнее использовать свои усилия. Чем больше коэффициент обтекаемости, тем выше сила тяги, возникающая за счет взаимодействия рук и ног пловца с обтекающим потоком во-

Раздел 5. Теоретические и прикладные аспекты высшего профессионального образования

ды, тем значительнее продвижение пловца вперед.

По завершении вводной и практической части курса освоения водной среды можно перейти к изучению различных способов плавания. Данный этап обучения имеет свои особенности как методического, так и практического характера. В качестве приоритетного выделяем на первое место обучение плаванию на спине.

Перечислим последовательность в овладении навыками:

1. Обучение работе ног у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры;
2. Плавание на ногах с различным движением рук: движение двумя руками одновременно, на одной руке и попеременное движение рук.

Выполняя движения руками, обучаемые должны контролировать свое дыхание, а именно:

- активный вдох во время выноса руки или рук из воды;
- медленный выдох, когда руки находятся у бедра;
- задержка дыхания во время гребка.

Плавание на спине как способ передвижения в воде представляется для обучения наиболее простым из-за естественного свободного дыхания обучаемых при выполнении движений. После овладения техникой плавания на спине, обучающиеся приступают к изучению такого вида плавания, как брасс. Методически целесообразно разделить процесс овладения навыками на следующие этапы:

1. Обучение работе ног с неподвижной/подвижной опорой и без опоры;
2. Обучение работе рук - стоя на месте, в движении на четыре шага, в движении с зафиксированными ногами с использованием плавательной доски.

Рассмотрим последовательность практических заданий, предлагаемых преподавателем на каждом из этапов овладения техникой «брасс».

1-ый этап:

- в положении лежа на воде на груди, подтягивая пятки к тазу, выполнить активный вдох в самой верхней точке подъема головы;
- развести колени в разные стороны, стопы повторяют движения коленей, лицо опускается в воду;
- на задержке дыхания выполняется выпрямление ног в коленях и тазобедренных суставах – толчок ногами в стороны и назад;
- после толчка ногами соединить ноги вместе с оттягиванием носка и выполнить скольжение с одновременным выдохом в воду.

2-ой этап:

- исходное положение: руки впереди, лицо в воде. Развести руки в стороны приблизительно на 45 градусов, выполнить подъем головы на вдох;
- соединить локти и ладони, лицо опустить в воду;
- выпрямить руки в локтевом и плечевом суставах, лицо опущено в воду;
- выполнить скольжение на воде на груди с медленным выдохом в воду.

При овладении техникой плавания «брасс» особую трудность представляет координация движения рук и ног. Важно отметить, что все движения выполняются на четыре счета из исходного положения «скольжение» на воде на груди.

1. Руки разведены на 45 градусов, лицо поднято над водой, выполняется вдох, ноги подтянуты к тазу.
2. Соединяем локти и ладони вместе, лицо погружается в воду, колени и голеностоп разводятся в стороны как можно шире.
3. Руки выводятся вперед, лицо погружено в воду, ноги выполняют активный толчок в сторону.
4. Руки выпрямлены во всех суставах, ноги соединяются вместе, стопы оттягиваются, вы-

полняется выдох в воду, тело принимает исходное положение «скольжение» на груди.

Овладение стилем «басс» завершает начальный курс по обучению продвижению в воде. Последующие задания могут быть направлены на совершенствование качества движений, увеличению плавательного объема. Достигнув хороших результатов, следует приступить к изучению других стилей плавания – «кроль на груди», «дельфин» или плавание на боку. Перечисленные способы плавания достаточно сложны для овладения учащимися по координации движений и дыхания, что затрудняет изучение на начальном этапе. В целях быстрой адаптации к воде, эффективного обучения передвижению в водной среде, а также для решения задач оптимизации учебного процесса в качестве приоритетных были определены два способа плавания – «на спине» и «басс».

Литература

1. Никитский Б.Н. (ред.) Плавание. М., 1967г.
2. Брайент Дас. Кретти. Психология в современном спорте. М., 1978г.

Дидактическая категория «целеполагания» применительно к преподаванию дисциплины «Русский язык и культура речи» в условиях реформы Российского ВПО

к.ф.н. проф. Анохина Т.Я.
МГТУ «МАМИ»
(495) 223-05-23 доб. 1505

Аннотация. В статье речь идет о дидактической категории «целеполагание» при обучении студентов технического университета правилам законам правильной коммуникации.

Ключевые слова: *целеполагание, русский язык, культура речи, элитарный тип речевой культуры, средне литературный тип речевой культуры.*

В процессе подготовки специалистов в течение долгих лет в нашей стране решающую роль играло овладение пресловутыми ЗУМами (знаниями, навыками и умениями). Вполне понятно, что главным в обучении был процесс передачи и освоения некоей информации (технической, филологической, юридической, экономической и пр.). Однако переход общества к свободному рынку предпринимательства вызвали бурную коммерциализацию всех сфер жизни, в том числе и сферы образования. Всё вышесказанное закономерно привело к разработке ГОСов нового поколения, где главным стали не знания, умения и навыки, а так называемые компетенции. Понятие компетенция не считается в научной литературе тождественным понятию компетентность. Компетентность – это то, что человек знает, умеет. Компетенции – это круг прав, полномочий, **функций**. В рамках этих функций человека должен знать и уметь то, что требуется. Можно сказать так, что в границах компетенции нужно обладать компетентностью. По интересующему нас предмету современный высококвалифицированный специалист должен обладать, как минимум:

- коммуникативной компетенцией: уметь взаимодействовать с разными людьми, то, что называется «перемещаться по уровням»;
- эмоциональной компетенцией: уметь осознавать свои чувства и эмоции, понимать их причину и управлять своим эмоциональным состоянием в условиях речевой коммуникации, особенно в официально-деловой сфере.

При этом речь в данном случае идет не просто о передаче студентам в рамках технологического подхода набора некоторых единиц информации, а о передаче опыта, об обеспечении проектирования обучения в образовательном процессе. Это предполагает переход от понятия «научить» к понятию «образовать, сформировать» личность специалиста. Повышение конкурентоспособности молодого специалиста на рынке труда вызвало необходимость раз-