Хіміч І. Ю. Парахонько В. М.
Національний технічний університет України "КПІ імені Ігоря Сікорського", Київ, Україна

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Постановка проблеми. Недостатня диференціація методик формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання в залежності від стану здоров'я і фізичної підготовленості

Метою статті є розробка методики формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання з врахуванням фізичних якостей, підготовленості, мотиваційних уподобань студентської молоді ВНЗ.

Виклад основного матеріалу.

На основі аналізу програм оздоровчого плавання для людей різного віку та фізичної підготовленності таких авторів як М. М. Булатової, К. П. Сахновського, Дж. Сандера, В. М. Сенча, Л. Я. Іващенка, З. П. Фірсова [1, с. 59-72], була розроблена програма навчально-тренувальних занять з урахуванням їх індивідуального рівня підготовленості для трьох груп студентів, що займаються оздоровчим плаванням, яка є основою для методики формування спеціальних умінь та навичок.

В залежності від рівня володіння спеціальними уміннями та навичками оздоровчого плавання, студенти були поділені на три групи (табл. 1).

Таблиця 1

Диференціація студентів в залежності від рівня володіння спеціальними уміннями та навичками оздоровчого плавання

Група	Спрямованість	Критерій диференціації
А	Спортивного вдосконалення	студенти, які володіють усіма спортивними стилями плавання та можуть проплисти одним з них 200м без зупинки та спотворення техніки плавання; 12 хв. плавання: юнаки – більше 650м; дівчата – більше 550м; 50 м в/с хв.: юнаки – 0,33±0,04; дівчата – 0,42±0,02
Б	Оздоровчо-тренувальна	студенти, які опанували техніку спортивного плавання, не менше двох стилів, а також можуть проплисти одним з них 100м без зупинки та спотворення техніки плавання; 12 хв. плавання: юнаки – 500-650м; дівчата – 400-550м; 50 м в/с хв.: юнаки – 0,38±0,02; дівчата – 0,50±0,02
В	Навчально-оздоровча	студенти, що можуть самостійно подолати 25м будь-яким способом без зупинки; 12 хв. плавання: юнаки – менше 500м; дівчата – менше 400м; 50 м в/с хв.: юнаки – 0,58±0,06; дівчата – 1,10±0,03

Кожне заняття оздоровчим плаванням починають з 19-24-хвилинної розминки на суші, що включає загально-розвиваючі та спеціальні вправи. Потім у воді поступово підвищують навантаження в плаванні до тренувального, яке визначається за рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості для кожної групи студентів (А, Б, В).

Цикл занять в групах був спланований згідно з розкладом навчальних занять студентів, які закінчувалися змаганням та контрольними випробуваннями.

Тижневий обсяг тренування забезпечували два заняття з оздоровчого плавання та дві години занять самостійної підготовки. Заняття мали характер спортивного тренування

із застосування різних форм, методів та засобів для опанування спеціальних умінь та навичок.

Для наших груп студентів ми пропонуємо схему методики формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання оздоровчого плавання (табл. 2).

Таблиця 2

Схема методики формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання оздоровчого плавання студентів

Група	Основні задачі заняття	Метод тренування	Зміст тренувального навантаження	
			обсяг	інтенсивність
А	1) підтримка високого рівня результатів; 2) розвиток витривалості; 3) зниження ЧСС; 4) розвиток серцево-судинної, кардіо-респіраторної систем;	переміно-інтервальний; повторний	1700-2000м	75-80% від максимальної швидкості плавання
Б	1) вдосконалення рівня плавальної підготовленості; 2) розвиток загальних і спеціальних силових можливостей, гнучкості та швидкісних якостей; 3) зниження ЧСС.	переміно-інтервальний;	1000-1200м	60-75% від максимальної швидкості плавання
В	1) зміцнення і корекція здоров'я; 2) навчання основам техніки всіх спортивних способів плавання; 3) розвиток витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей.	рівномірно-неперервний	600-900м	55-60% від максимальної швидкості плавання

Необхідно зауважити, що зміна у постановці основних задач заняття відбувається у спрямованості вправ для покращення рівня володіння спеціальними уміннями та навичками, а також у тривалості виконання цих вправ.

При виконанні фізичних навантажень помірної інтенсивності, які добре розвивають витривалість, максимальна сила м'язового скорочення залишається практично незмінною навіть для слабо підготовлених спортсменів. Тому силу, гнучкість і швидкісні здібності необхідно розвивати цілеспрямовано, за допомогою спеціальних вправ.

Специфічність тренувального ефекту зумовлена не тільки відмінностями за видами вправ, але і комбінацією основних характеристик навантажень. Залежно від обраного поєднання основних параметрів фізичного навантаження формується специфічний тренувальний ефект, який визначається величиною і спрямованістю зрушень у внутрішньому середовищі організму [2, с. 125].

Висновки. На нашу думку, розроблена методика формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання враховує основні методичні засади фізичного виховання: гуманістична орієнтація; пріоритет потреб, мотивів та інтересів особистості; оздоровча спрямованість; індивідуалізація; зв’язок фізичного виховання з іншими видами діяльності людини. При цьому ми враховували ряд важливих чинників: мотиваційні уподобання студентської молоді, стан її здоров’я, рівень фізичної підготовленості, володіння спеціальними уміннями та навичками.

Для побудови ефективної і в той же час безпечної програми оздоровчих тренувань важливо дотримуватися принципу відповідності величини навантаження можливостям студентів, що займаються. Можна виділити кілька рівнів навантаження, що викликають принципово різні адаптаційні реакції організму:

– незначне навантаження не призводить до яких-небудь довготривалих змін в організмі;

– підтримуюче навантаження дозволяє зберегти досягнутий рівень фізичної підготовленості, але недостатнє для подальшого зростання працездатності;

– оптимальне тренувальне навантаження сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості;

– надмірне навантаження перевищує функціональні можливості організму і може призвести до перенапруження.

Література

1. *Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом./ Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.*

2. *Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптационое плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булкакова. – М. : Издательский цент «Академия», 2008. – 432с.*