

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Завязочникова М.Г.

*Завязочникова Маргарита Геннадиевна - преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Ташкентский государственный технический университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматриваются результаты педагогического процесса в физическом воспитании на внеурочных занятиях по плаванию, которые зависят от качества учебной и воспитательной работы. Внеурочные занятия для студентов способствуют не только развитию двигательных качеств, но и улучшению здоровья, приобретению жизненно необходимых навыков, хорошим результатам по физическому воспитанию.

Ключевые слова: внеурочные занятия, плавание, физическое развитие, физическое воспитание, студенты.

УДК 37.1174

Занятия внеурочной деятельности «Плавание» способствуют овладению навыком плавания, жизненно необходимым для каждого человека. На занятиях по внеурочной деятельности «Плавание» студенты учатся плавать, закаляются. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма.

Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закалывания учащихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений [2].

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания студентов, так как развиваются почти все группы мышц.

Курс внеурочной деятельности «Плавание» призван оберегать жизнь и здоровье учащихся через обучение и закрепление полученных навыков и знаний.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на учащихся и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода: сознательность, активность, систематичность, наглядность, доступность с учетом физического развития. Сознательное и активное отношение учащихся к упражнениям и играм имеют большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнения. При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физическом развитии учащихся. Последовательное увеличение нагрузки является важным условием предупреждения травматизма. Индивидуальный подход в обучении необходим при работе со студентами: недостаточная физическая нагрузка, неблагоприятная для его развития [1].

Основная форма организации занятий плаванием – внеурочное занятие. Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть проводится в сухом зале: рапорт, объяснение задач урока, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, которые студенты будут делать в воде. Это создаёт благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма и подготавливает студентов к выполнению задач основной части занятия.

В основной части студенты овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, старт с бортика в воде и повороты.

В заключительной части снимается физическое и эмоциональное напряжение, студенты спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании на внеурочных занятиях плавания, зависят от качества учебной и воспитательной работы, которая складывается из последовательно решаемых конкретных задач.

Правильное построение и проведение занятий по плаванию, соблюдение санитарно-гигиенических требований – всё это в сочетании создаёт благоприятные условия для решения образовательных и воспитательно-оздоровительных задач.

Студенты, занимающиеся во внеурочное время плаванием, за учебный год выиграли все проводимые в бассейне соревнования. Были успешно сданы контрольные зачеты на занятиях физической культуры. Повысилась плавательная подготовленность этих учащихся. По результатам контрольного учета отмечено:

- повысилась плавательная подготовленность студентов.

Таблица 1. Результаты тестирования в 2018-2019 учебном году

Требования	Октябрь 2018	Февраль 2019	Май 2019
10-25 метров	10%	21%	31%
25 и более метров	10%	22%	45%

Таблица 2. Результаты тестирования в 2018-2019 учебном году

Овладение количеством способов плавания	Октябрь 2018	Февраль 2019	Май 2019
2-3 способа	70%	78%	80%
3-4 способа	15%	30%	40%

Из таблицы видно, что студенты, занимающиеся во внеурочное время, с каждой контрольной проверкой улучшают результат в плавательной подготовленности, увеличиваются дистанцию проплыwania.

Ежегодно был проведен сравнительный анализ в экспериментальной и контрольной группах по физической подготовленности учащихся по следующим дисциплинам: бег-100 м; бег-1000 м; подтягивание (мальчики); отжимание (девочки); прыжок в длину с места; плавание на дальность.

По результатам сравнительного анализа по физической подготовке видно, что в экспериментальной группе, где студенты занимаются плаванием, показатели физической подготовленности выше, чем в контрольной группе.

По итогам 2018-2019 уч. года 16 человек выполнили нормативы юношеских разрядов.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что:

- соревновательно-игровые задания на занятиях плаванием несут в себе эмоциональный заряд, являются мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия.

- развитие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости наиболее выражено достигается студентами на занятиях физической культурой и занятиях плаванием.

- планомерные занятия плаванием, проводимые в течение учебного года, способствовали улучшению здоровья, приобретению жизненно необходимых навыков, хорошим результатам по физическому воспитанию.

Список литературы

1. *Семенов Ю.А.* «Навык плавания – каждому». М. Физкультура и спорт, 1983. 144 с.
2. *Кошбахтиев И.А.* Основы оздоровительной физкультуры молодежи. Ташкент, 1994. 97 с.