

2. Любимова, Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре. – СПб.: СПбГАФК, 2004. – 22 с.
3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с.
4. Старченко, М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. – Омск: СГУФК, 2005. – 23 с.
5. Шульдяев, В.М. Физическая культура студента: учебное пособие. – М.: РУНД, 2012. – 287 с.

УДК 378.172

Е.В. Токарь

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ В ВУЗЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

*Эффективным средством физического воспитания студентов является плавание. В статье отмечается особое, профессионально-прикладное значение плавания для студентов, обучающихся по специальности «Прикладная геология» и «Горное дело». Представлено планирование занятий плаванием в годичном цикле, с учетом учебной деятельности студентов.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, плавание, планирование.*

## ORGANIZATION AND PLANNING SWIMMING TRAINING SESSIONS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*An effective means of physical education for students is swimming. The article points out special, profession-oriented and applied value of swimming for students studying Applied Geology and Mining. Swimming lessons planning is presented in the annual cycle, taking into account students curriculum.*

*Key words: physical education, students, swimming, planning.*

Рабочие программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов, разработанные автором на основе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по специальностям «Прикладная геология» и «Горное дело», содержат материал по различным видам двигательной активности. Среди них важное место отводится плаванию (52 часа). Изучение техники трех видов спортивного плавания (кроля на груди, кроля на спине, брасса), поворотов, стартов, а также основ прикладного плавания включены в базовую и вариативную части рабочей программы. Это связано с тем, что плавание пользуется большой популярностью среди студентов Амурского государственного университета. По результатам проведенного нами опроса выявлено, что студентов привлекает перспектива научиться плавать, овладеть способами ныряния, спасения пострадавших. Также большое значение имеет возможность получить оздоровительный эффект, улучшить нервно-психическую устойчивость и самочувствие, физическую и умственную работоспособность, снизить заболеваемость.

Следует отметить особое, профессионально-прикладное значение плавания в физическом воспитании студентов, обучающихся по специальностям «Прикладная геология» и «Горное дело». Профессиональная деятельность геологов связана с экстремальными условиями работы и достаточно слож-

ным характером труда. Представители экспедиционных профессий работают в специфических климатических условиях, чаще всего вахтовым методом. В экспедициях они преодолевают разнообразные и сложные геолого-геоморфологические маршруты (горные склоны, элементы речных долин, скальные останцы, низинные болота и водопады). Поэтому развитие психофизических качеств и сопряженных способностей, имеющих ведущее значение для геолога и специалиста горного дела, может быть эффективно обеспечено средствами и методами прикладных видов спорта, в частности плавания.

Ниже представлено содержание учебных занятий по физической культуре для студентов Амурского государственного университета (табл. 1).

Таблица 1

**Содержание и объем учебных занятий по физической культуре,  
в т.ч. профессионально-прикладной физической культуре, для студентов основного  
и подготовительного отделений 1-3 курсов**

№ п/п	Содержание занятий по ФК и ППФК	Количество часов					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.
1	Легкая атлетика	32	32	30	30	24	20
2	Спортивные игры (футбол)	-	10	-	10	-	10
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	34	34	24	24	20	20
4	Спортивное ориентирование	10	10	8	8	8	8
5	Плавание	20	20	20	20	12	12
6	Аэробика	32	-	32	-	26	-
7	Атлетическая гимнастика	-	22	-	22	-	20
8	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция	-	-	-	-	2	2
9	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	-	-	-	-	4	4
Всего	Практические (учебно-тренировочные)+контроль	128 + 16	128 + 16	114 + 16	114 + 16	96 + 16	96 + 16
	Всего	144	144	130	130	112	112
	ИТОГО	338 ч. (учебно-тренировочные)+ 48 ч. (контрольные)					

В раздел «Плавание» включено изучение следующих теоретико-методических вопросов:

Тема 1. Техника безопасности при занятиях плаванием. Правила поведения на воде.

Тема 2. История возникновения и развития плавания.

Тема 3. Влияние плавания на организм. Оздоровительный эффект занятий плаванием.

Тема 4. Техника спортивного плавания.

Тема 5. Техника прикладного плавания.

Практический материал равномерно распределен на три года обучения.

**1-й курс.** Всего занятий по плаванию 10 (20 академических часов). Продолжительность каждого занятия – 2 академических часа (90 минут). Сообщение теоретико-методических сведений предусмотрено программой на первом занятии – 2 часа. Это вопросы техники безопасности, правил поведения на воде, исторические сведения о плавании, а также о его оздоровительном значении.

Теоретический материал, касающийся изучения техники способов плавания, сообщается студентам в процессе занятий. Практический материал программы на I курсе направлен на изучение плавания способом кроль на груди и спине, стартов и поворотов. Последовательно изучаются движения рук, ног, дыхание. В результате обучения студенты должны продемонстрировать плавание кролем на груди и спине в полной координации, включая старт и поворот (50 м).

**2-й курс.** Всего занятий по плаванию 10 (20 академических часов). Продолжительность каждого занятия – 2 академических часа (90 минут). Практический материал программы направлен на



Таблица 3

## План-график распределения учебного материала по плаванию (2-й курс)

Содержание занятий	№ занятия									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теоретико-методические сведения										
Техника безопасности при занятиях плаванием. Правила поведения на воде	+									
Способы спортивного плавания (брасс)	+									
Способы прикладного плавания						+				
Практический материал										
Общеразвивающие упражнения (разминка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди и спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника плавания брассом (движения ног, рук)	+	+	+							
Техника плавания брассом (дыхание)	+	+	+							
Техника плавания брассом (согласование движений ног, рук с дыханием)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника старта и поворота в плавании брассом			+	+	+					
Плавание брассом в полной координации, включая старт и поворот (50 м)				+	+					
Прикладное плавание: на боку						+	+	+	+	+
Прикладное плавание: брассом на спине						+	+	+	+	+
Прикладное плавание: кролем на груди без выноса рук						+	+	+	+	+
Контрольный раздел										
Опрос по теоретическому разделу	+					+				+
Контрольное плавание брассом в полной координации (50 м)					+					
Контрольное плавание прикладными способами (50 м)										+

Таблица 4

## План-график распределения учебного материала по плаванию (3-й курс)

Содержание занятий	№ занятия					
	1	2	3	4	5	6
Теоретико-методические сведения						
Техника безопасности при занятиях плаванием. Правила поведения на воде	+					
Виды прикладного плавания (ныряние в длину и глубину, прыжки и погружения в воду, спасение утопающих)	+					
Практический материал						
Общеразвивающие упражнения (разминка)	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди и спине	+	+	+	+	+	+
Плавание брассом	+	+	+	+	+	+
Прикладное плавание: на боку	+	+	+	+	+	+
Прикладное плавание: брассом на спине	+	+	+	+	+	+
Прикладное плавание: кролем на груди без выноса рук	+	+	+	+	+	+
Ныряние в длину и глубину	+	+			+	+
Прыжки и погружения в воду			+	+	+	+
Спасение утопающих				+	+	+
Контрольный раздел						
Опрос по теоретическому разделу	+					+
Ныряние в длину			+			
Ныряние в глубину			+			
Прыжки в воду					+	
Погружение в воду без опоры					+	
Спасение утопающих						+

Для определения эффективности обучения плаванию было проведено начальное и конечное тестирование студентов. Определялась их функциональная, физическая и техническая подготовленность. Результаты исследований показали положительную динамику в развитии двигательных качеств. У студентов улучшились показатели гибкости, выносливости, ловкости, силы. Увеличилась жизненная емкость легких, продолжительность задержки дыхания на вдохе и выдохе. Будущие геологи овладели техникой спортивного и прикладного плавания.

Следует отметить, что в процессе организации и проведения учебных занятий по плаванию в вузе преподаватели физической культуры, а также студенты сталкиваются с определенными трудностями, связанными с недостаточным методическим обеспечением. В связи с этим нами было подготовлено учебное пособие «Плавание в системе физического воспитания студентов вузов», где рассматриваются теоретические и методические вопросы занятий плаванием в вузе, предложены вопросы для самоконтроля, а также материалы планирования по спортивному и прикладному плаванию.

---

1. Токарь, Е.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. Учебное пособие / Е.В. Токарь, И.В. Самсоненко. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2013. – 178 с.