

Уровень связи социальной поддержки любителей с низким уровнем ситуативной тревожности слабый. Уровень связи социальной поддержки любителей со средним уровнем ситуативной тревожности слабый. Связь социальной поддержки любителей с высоким уровнем ситуативной тревожности умеренный. Это свидетельствует о том, что связь существует между уровнем тревожности и социальной поддержкой и она статистически значима.

Микроклимат в команде зависит от взаимодействий между её членами и влияет на эффективность функционирования группы. Тренер также оказывает очень большое влияние на микроклимат.

Социальная поддержка спортсмена со стороны товарищей, тренера, друзей, родителей выражается в:

- эмоциональной поддержке (привязанность);
- поощряющая поддержка (обратная связь при выступлении);
- предоставление информации (совет и чёткое определение роли);
- выслушивание чьих-либо переживаний.

Отрицательные реакции товарищей по команде и тренера (сарказм, резкая критика, отсутствие внимания) могут просто «уничтожить» спортсмена.

Функции социальной поддержки:

- 1) обеспечение похвалы, информации, дружеской поддержки;
- 2) устранение неопределённости, способствующей созданию стрессовых ситуаций;
- 3) помощь в осуществлении физического и психического восстановления;
- 4) повышение эффективности общения.

Для повышения эффективности и надёжности соревновательной деятельности спортсменов, наиболее полной реализации их потенциальных возможностей необходима организация системы психологического сопровождения. В психологическом сопровождении большое внимание должно уделяться системе психотерапевтических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов психических качеств и состояний, необходимых для наилучшей подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Среди них важное значение имеют обеспечение оптимального уровня тревоги, эффективное преодоление возникающих у спортсменов страхов для достижения наивысшего спортивного результата. Процессом тревожности, переживания, можно в какой-то мере управлять – стимулировать его, организовать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс вел к росту и совершенствованию личности.

Литература:

1 Спилбергер, Ч.Д. Стресс и тревога в спорте / Ч.Д.Спилберг, – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 212 с.

2 Сирота, Н.А. Коппинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозр. Психиат. И мед. Психологии. - 1994. - №1. – С. 63-74.

НАУЧИТЬ ПЛАВАТЬ МОЖНО ВСЕХ

*Лисаевич Е.П., Бусел Т.А.
ГГУ имени Ф.Скорины
Гомель, Беларусь*

Аннотация. В предоставленной статье рассматривается один из способов обучения плаванию студенческой молодежи. В статье описывается применение преподавателями такого плавательного средства как ласты, которые помогли студентам преодолеть страх перед глубиной воды.

Ключевые слова: обучение плаванию, ласты, студенты, преподаватели, бассейн, упражнения на суше и в воде, занятия.

EVERYBODY CAN BE TAUGHT TO SWIM

*Lisayevich E., Busel T.
GSU named Francisk Skorina
Gomel, Belarus*

Annotation. In the given article there is considered one of the ways of swimming training of students. The article describes the application by teachers of such a swimming device as fins that helped students to overcome the fear of the depth of water.

Keywords: swimming training, fins, students, teachers, swimming pool, exercises on land and in water, classes.

Вопросы массового обучения плаванию в нашей стране еще полностью не решены, часть населения, особенно учащиеся, не умеют плавать. Одной из основных причин подобного явления является слабо организованная работа по обучению плаванию в средней школе, аварийное состояние плавательных бассейнов, недостаток квалифицированных инструкторов по плаванию, а также недостаточное количество школ с бассейном, особенно в сельской местности.

Общепринятая методика начального обучения плаванию, в основе которой лежат подготовительные упражнения для освоения с водой на мелком месте, искусственно сдерживает возможность обучения. Если в бассейне нет «лягушатника» или мелкого места, отдельные учителя по физической культуре, опасаясь несчастных случаев на воде, отказываются заниматься с теми, кто не умеет плавать.

Преподавателям БГПУ им. Максима Танка необходимо было научить плавать студентов I-х курсов. Из всех первокурсников только 37 девушек и 65 парней захотели приходить на занятия по плаванию. Все они не имели противопоказаний к посещению плавательного бассейна. Студенты приходили заниматься в бассейн своего университета, который имеет достаточно большую глубину.

Главная задача обучения – преодолеть у студентов чувство страха перед глубиной воды, научить их держать свое тело горизонтально поверхности воды, а также выполнять движения ногами так, чтобы способствовать продвижению тела вперед.[2]

Прежде чем приступить к обучению плаванию, преподаватели выяснили, кто из студентов умеет плавать. Их количество составило 72 человека. Студенты, умеющие держаться на воде, обучались технике спортивных способов плавания в соответствии с программой по физической культуре. На первом же занятии преподаватели стремились уменьшить у студентов «тормозное» состояние, вызывающее напряженность в мышечных группах.

С теми же кто не умеет плавать, а их было 30 человек, на первых учебных занятиях использовался метод рассказа о значении того или иного упражнения, а также показ этого упражнения на суше и в воде преподавателем или хорошим спортсменом-пловцом. В отдельных случаях применялся метод непосредственного воздействия на обучающихся студентов через систему тактильных рецепторов: преподаватель находился в воде у бортика бассейна вместе с обучающимся студентом и помогал ему выполнить то или иное упражнение.

Как известно, двигательный навык (по А.Н. Крестовникову) состоит из трех фаз:

I фаза – изучение отдельных элементов движения и объединение отдельных частичных действий в одно целостное действие;

II фаза – устранение лишних движений и излишнего мышечного напряжения;

III фаза – дальнейшее совершенствование двигательного навыка, то есть выработка динамического стереотипа.[3]

Решение задач первых двух фаз проводилось на суше и в воде. Занимающиеся с помощью многократного повторения отдельных элементов движений рук и ног на суше добивались «чернового» выполнения плавательных движений, которые затем отшлифовывались в воде.[4]

Полученные практические навыки при многократном повторении непосредственно в воде способствовали созданию целостного динамического стереотипа.

Основное внимание в учебном плане в начале обучения плаванию было направлено на преодоление страха перед глубиной воды и необходимостью держать туловище в горизонтальном положении – этому способствовало применение искусственных плавников – ласт.

Ласты увеличивают площадь опоры ступней о воду в 2 – 2,5 раза, даже слабые движения ногами позволяют занимающимся студентам плыть с большой скоростью. Сначала применялись различные упражнения с использованием двух ласт, затем - то же самое с ластой на одной ноге, далее - то же без ласт.

Чувство движения вперед, а также ощущение того, что ноги не тонут, а помогают продвижению, вызывали у занимающихся студентов уже с первого занятия большой эмоциональный подъем. У основной массы обучающихся плаванию студентов чувство страха уже проходило к концу первого занятия.

Преподаватели давали задание менять направление движения при плавании с доской. Так, например плавание «змейкой» способствовало уменьшению боязни столкновения с плывущим человеком навстречу. Сочетание движений ногами кролем и смена рук, держащих доску, позволило обучать занимающихся согласованию движений ногами с гребками руками.

В процессе занятий для повышения интереса широко применялся метод соревнования: «кто дальше проплывет с доской с помощью движений одними ногами», «кто лучше проплывет «змейкой» и другие.[1]

Поддержание палкой преподаватели использовали только в исключительных случаях, когда занимающийся студент сильно боялся воды или ему не удавалось правильно координировать движения ногами. При первой же возможности страховка палкой прекращалась.

Показателем эффективности метода обучения с помощью ласт, явился опрос студентов, закончивших занятия по этому виду спорта. До начала занятий многие студенты не верили в возможность научиться плавать, боялись воды, но уже через 5-6 занятий 25 человек из 30, проплыли 25м без поддерживающих средств. 18 студентов через 12-13 занятий проплыли дистанцию 100м без остановки.

Подводя итог, можно сказать, что учить плавать можно и нужно в любом возрасте. Конечно, маленьких детей легче и проще научить плавать, так как у них нет еще такого чувства страха перед водой как у взрослого человека. Однако сильное желание и правильно подобранные средства и методы помогут научить плавать любого желающего человека.

Литература:

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 80с.
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти, 1998. – 352с.
3. Михайлов В. Учить плавать можно везде. //Плавание. – 1971. №2. – С.24-26.
4. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 94с.