

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ПРЕДМЕТУ ПЛАВАНИЕ

**Алихан Акмалович Афраймов**

Преподаватель, Кафедра теории и методики физической культуры, факультет физической культуры, Бухарский государственный университет

### АННОТАЦИЯ

Статья содержит материал, позволяющий систематизировать и расширить круг знаний о роли физической культуры и спорта в жизни студентов по вопросам плавания. В статье даны основные понятия и термины, принципы и методы физического воспитания, приведены сведения о мотивации и методике проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы самоконтроля, особенности занятий со студентами специального учебного отделения, с женщинами-студентками, а также особенности занятий избранным видом спорта и нетрадиционными системами физических упражнений. Представлены социально-биологические основы физической культуры, рассмотрены вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов, нормативно-правового обеспечения образования по физической культуре в вузе, оценки результатов образовательной деятельности студентов по вопросам плавания.

**Ключевые слова:** педагогика, физическое воспитание, плавание, культура, методика, упражнение, самоконтроль.

## UNIVERSAL TRAINING ASSISTANT TO PHYSICAL EDUCATION ON SWIMMING

**Alikhan Akmalovich Afrayimov**

Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Faculty of Physical Culture, Bukhara State University

### ABSTRACT

The article contains material that allows you to systematize and expand the range of knowledge about the role of physical culture and sports in the life of students on the issues of swimming. The article provides basic concepts and terms, principles and methods of physical education, provides information on motivation and methods of conducting independent physical exercises, the basics of self-control, especially classes with students of a special educational department, with female students, as well as features of practicing a chosen kind of sports and non-traditional systems of physical

exercise. The socio-biological foundations of physical culture are presented, the issues of professional-applied physical training of students of technical universities, regulatory and legal support of education in physical culture at a university, assessment of the results of educational activities of students on swimming are considered.

**Key words:** pedagogy, physical education, swimming, culture, methodology, exercise, self-control.

Современный человек, зачастую находясь в сложных и динамичных социальных условиях, утратил естественный образ жизни. Однако, условия труда и жизни предъявляют повышенные требования к выпускникам вузов, чей высокий профессионализм и творческое долголетие возможны только при хорошем здоровье. Внедрение в современное промышленное производство широкого спектра средств автоматизации, компьютеризации ведут к значительному сокращению доли физического труда. Смещение акцентов с двигательной сферы на умственную, психоэмоциональную приводит к снижению естественной двигательной активности, что актуализирует развитие функциональных и адаптационных возможностей организма средствами двигательной деятельности. Обучение в вузе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений, достигающих в период экзаменационных сессий до максимальных.

Существует и менее заметная внешне, но весьма существенная для нравственного здоровья личности тенденция к изменению индивидуально-психологических свойств и качеств характера в результате переживания тех или иных состояний. Замкнутость, нерешительность, тревожность, апатичность нередко возникают как следствие разного рода «сверх-нагрузок». Это ведет к появлению нервно-психической усталости, утомлению, снижению работоспособности, возникновению различных заболеваний.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных систем физических упражнений, спорта, естественных сил природы, гигиенических мероприятий в общественной практике и повседневной жизни. В социальном плане под физической культурой понимают совокупность духовных и материальных ценностей, созданных и используемых обществом для оптимизации физического развития и двигательной активности людей и опосредованно всей их жизнедеятельности в целях физического совершенствования. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения. Физическое

воспитание решает задачи укрепления здоровья, реализации потребности человеческого организма в двигательной активности всестороннего развития физических и духовных сил, повышения работоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности. Для студенчества существенным элементом физического воспитания является дальнейшее повышение уровня физической культуры, углубление знаний о физической тренировке, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями как со спортивной, так и с оздоровительной направленностью.

Физическое воспитание – категория общественной жизни, одна из сфер социальных отношений. Идеи, цели, задачи, содержание, организация, система управления процессом физического воспитания носят исторически обусловленный характер, развиваясь на основе общественных отношений. Система физического воспитания – это совокупность идеологических и научно-методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан. Она направлена на развитие духовных и физических качеств человека, на подготовку его к определенному роду деятельности в конкретных социально-экономических условиях.

Система физического воспитания тесно взаимодействует с другими его сторонами – умственным, нравственным, трудовым, эстетическим воспитанием. Она призвана оказывать влияние на формирование физического облика человека, сознательного отношения к труду, воспитание студенческой молодежи в духе патриотизма, интернационализма, беспредельной преданности Родине. Двигательная активность является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использования разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма. Физкультурное движение – специфическая форма социального движения, ставящего своей целью содействовать повышению уровня физической культуры населения, целенаправленная деятельность государственных и общественных организаций и населения по развитию физической культуры и спорта. Физкультурному движению свойственны интегративные функции. Оно объединяет многостороннюю практическую деятельность в области физической культуры и спорта в единую, стройную, целостную систему воздействия общества на формирование физического и духовного облика людей.

Физическое развитие – процесс становления и изменения морфофункциональных свойств организма, физических качеств и способностей,

совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания в течение индивидуальной жизни человека и от поколения к поколению.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующий требованиям трудовой деятельности в новых условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий высокую дееспособность, нормальное протекание жизненно важных функций, долголетие. Физическое совершенство – это идеал психофизиологической организации человека, характеризующий одну из важнейших сторон полного развития его сил и возможностей. В то же время категория «физическое совершенство» имеет аспект историчности, отражающий зависимость совершенства человека от уровня развития общества.

Методы физического воспитания – это способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и студента, направленные на решение определенных задач. В процессе физического воспитания применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся: • методы строго регламентированного упражнения; • игровой метод (использование упражнений в игровой форме); • соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Общепедагогические методы включают в себя словесные методы, методы наглядного воздействия. В методике физического воспитания ни одним из методов нельзя ограничиваться как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания. Метод практических упражнений применяется для формирования двигательных умений и навыков. Он основан на активной двигательной деятельности занимающихся. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физических упражнений эти методы разделяют на две группы: методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям и в целом) и частично регламентированного (игровой и соревновательный). Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе, а различны лишь её степень и характер. Метод регламентированного упражнения предусматривает: • твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); • по возможности точное дозирование нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности

интервалов отдыха; • создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля воздействия нагрузки). Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов для обеспечения оптимальных условий для новых двигательных умений, навыков или направленного воздействия на развитие определённых физических качеств, способностей. Игровой метод может быть использован на основе любых физических упражнений и не обязательно с какими-либо играми (футбол, волейбол, гандбол) и обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Наиболее характерными признаками игрового метода являются: • ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях. В игровом методе тщательно регламентируются взаимоотношения между играющими.

Вербальные (словесные) методы. Роль слова в процессе физического воспитания многообразна: посредством слова сообщают знания, формируют отношение к ним и осуществляют руководство выполнением двигательных действий, анализируют и оценивают достигнутые результаты, направляют поведение воспитуемых в нравственном, волевом и эстетическом отношениях. В зависимости от конкретной функции слова выбирается тот или иной метод его применения. Слово активизирует весь процесс обучения, поскольку способствует формированию более полных и отчетливых представлений, помогает глубже осмыслить, активнее воспринять поставленную задачу.

Метод использования слова. Основными видами словесной передачи знаний в процессе физического воспитания являются: объяснение, рассказ, беседа. Объяснение – это последовательное изложение техники движения, его закономерностей, и правил, которые нужно соблюдать. Объяснение должно быть кратким, правильным и понятным. Рассказ – это последовательное логическое изложение фактов или явлений в их развитии. Рассказ должен быть образным и эмоциональным. Для регулирования темпа движения применяют указания, команды, распоряжения или подсчет. Сенсорные методы. Наряду с традиционными способами обеспечения наглядности (показ упражнений, фото- и кино-демонстрация, демонстрация рисованных изображений, муляжей и др.) в физическом воспитании все шире используются специализированные методы направленного воздействия на различные анализаторы (органы чувств), прямо или косвенно участвующие в управлении движениями. Применяются, например, методы светосигнального лидирования движений (лидерование «движений бегуна» или пловца с помощью световой дорожки – последовательно зажигающихся лампочек, порядок включения которых соответствует заданному темпу движений), акустической демонстрации и лидирования (воссоздание

звуковой картины движений с помощью магнитофонной записи, сопровождение движений звуковыми сигналами, задающими необходимый темп и ритм) и т.д. При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: — укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков— изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания— всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость— ознакомление с правилами безопасности на воде. Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят *дозировка и нагрузки*, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Быстрее всех учатся плавать дети от 10 до 13 лет. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия. +Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Детей, как правило, обучают технике спортивного плавания, потому что, во-первых, контингент юных пловцов является резервом для отбора спортивное плавание; во-вторых, предварительное освоение облегченного способа плавания и последующее переучивание занимают больше времени; в-третьих, дети быстро теряют интерес к обучению «непрестижным» способам плавания. В связи с этим в программах по плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

## REFERENCES

1. А.А. Афраимов. Позитивное влияние плавания на здоровье студента. Проблемы педагогики. 3, С. 72-79.

2. А.А. Афраймов. К вопросу о занятиях по физическому воспитанию школьников. Инноватика физической культуры и спорта. Научно-практической конференции с...
3. Холиков К.Б. Методы музыкального обучения через воспитание в вузах // АCADEMY №3(66), 2021. 57-60 стр.
4. Холиков К.Б. Музыкальная педагогика и психология // Вестник науки и образования, 99: 21-2 (2020), С.58-61.
5. Мажитов Ш.М. Музыкальные навыки как орудия методического обучения в общеобразовательной школе // academy, 2021. 69-72.
6. Азимов А.К. «Использование технологии обучения и мышления в музыкальном воспитании» // academy 2021 С. 72-75.
7. Жумаев С.С. Интерактивные технологии обучения музыки // academy 2021 С. 66-69.
8. Рахимов Р.Н. Роль музыкального образования в развитии личности// Проблемы науки № 1 (60), 2021 Стр 46-48
9. Каримов О.И. Значение специфических особенностей и воспитательных возможностей узбекских народных инструментов // Academy, 2020. С. 78-80.
10. Саидий С. Б.-З. Влияния музыки на человека // academy 2021 С. 63-66.
11. С. Саидий. Развитие музыкально-творческих способностей младших школьников с разным уровнем интеллектуального развития // Вестник интегративной психологии Журнал для психологов. 21. 2020. – 327-329с
12. Абдуллаев А.Х. Нравственное и эстетическое воспитание учеников через изобразительное искусство // academy 2021 С. 60-63.
13. Абдуллаев А.. Использование пространственного мышления в черчении и технологии // Вестник интегративной психологии Журнал для психологов. 21, 2020. – 27-29с
14. Халилова Х.Х. Эффективные способы изучения музыки // academy 2021 С. 81-84.
15. Рахимов Р.Н. Способы развития навыков понимания музыки // Наука, техника и образование. 2021. № 2 (77). Часть 2 Стр:94-97
16. Азимов А.К. Использование технологии обучения и мышления в музыкальном воспитании / academy 2021 С. 72-75.
17. Иннатуллаев М.Н. теоретические особенности формирования музыкальных представлений в учебном процессе школе // academy 2021 С. 75-78.
18. Мухамадиева Р.У. Хоровое искусство и управление хором // academy 2021 С. 78-81.
19. Холиков К.Б. Методы музыкального обучения через воспитание в вузах // АCADEMY №3(66) 2021. 57-60 стр.

20. Холиков К.Б. Музыка и психология человека // вестник интегративной психологии 440- 443
  21. Холиков К.Б. Вокальная культура как психологический феномен // актуальные вопросы психологии, педагогики, философии XXI века сборник научных статей 118-121 стр.
  22. Холиков К.Б. Анализа музыкальных произведений и управления многоголосных произведений. Scientific progress. Vol. 2, Issue 2, 2021, pp. 280-284.
  23. Холиков К.Б. Некоторые аспекты повышения саморегуляции педагогов на фоне музыкального обучения многоголосных произведений. Scientific progress. Vol. 2, Issue 2, 2021, pp. 426-432.
  24. Атамуродов Р.Э. Проявление социально - психологических механизмов мотивации музыкальной деятельности. Scientific progress. Vol. 2, Issue 2, 2021, pp. 433-437.
-