

Который также был продемонстрирован на практических занятиях в спортивном зале.

Третий уровень (модуль) показывает уровень овладения студентом материала на высоком уровне, где он может грамотно анализировать и демонстрировать свои умения и навыки по учебной дисциплине.

Благодаря высокой заинтересованности студентов факультета физического воспитания БГПУ им. М. Танка изучение программы проходит на высоком уровне. Студенты к окончанию изучения учебной дисциплины владеют навыками и умениями на высоком уровне. Поэтому контрольные испытания демонстрируются на высоком уровне проверки знаний по учебной дисциплине.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Основатель дзюдо. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigasia.ru/content/pub/review/dzigoro-kano-osnovatel-dzyudo/>. – Дата доступа: 03.01.2022.

2. О.В. Хижевский. Особенности структуры и содержания начальной подготовки девушек в дзюдо. Мир спорта.– 2017.–№ 4. – С. 46–51.

УДК [796. 011.3:797.212.14]-053.6

Е.В. Знатнова, канд. пед. наук, доц.;  
О.В. Хижевский, канд. пед. наук, профессор;  
В.С. Знатнов, магистрант (БГПУ, г. Минск)

#### **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОЦОВ 12–13 ЛЕТ (СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ)**

Общеизвестно, что плавание является универсальным и одним из самых доступных средств оздоровления людей различного возраста. Оно способствует развитию основных физических качеств, функциональных систем организма, элементарных двигательных действий, необходимых в повседневной жизни [1].

Возраст 12–13 лет является периодом продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств юных спортсменов. Основной направленностью физического воспитания в этом возрасте является формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасо-

вать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей. Поэтому на данном возрастном этапе необходимо грамотно выбирать средства и методы тренировки, нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок [2].

В разработанной нами методике совершенствования подготовки пловцов 12–13 лет (стиль плавания кроль на груди) значительное внимание уделялось совершенствованию техники за счет сокращения времени тренировки на общую выносливость.

Данная методика включала следующие специальные упражнения:

- плавание с лопатками, которое создает дополнительную опору о воду и используется для развития силы и мощности гребка;
- плавание с фронтальной трубкой, которая позволяет пловцу не отвлекаться на вдохи и выдохи, тем самым даёт полностью сконцентрироваться на правильности выполнения гребка;
- плавание с доской, для совершенствования работы ног.

Для совершенствования движений ногами предлагалось плавание с помощью движений одними ногами: с доской; с разными положениями рук; с разными вариантами дыхания; ныряние в длину с помощью движений одними ногами. Для совершенствования движений руками использовались специальные упражнения на суше и в воде. Для совершенствования общего согласования движений ногами и руками также использовались специальные упражнения [3].

Все упражнения, направленные на совершенствование кроля на груди, проводились после разминки, в первой части тренировки.

Также методика совершенствования подготовки пловцов 12–13 лет (стиль плавания кроль на груди) предполагает активное использование с юными спортсменами соревновательно-игрового метода, что позволяет сделать монотонную работу в плавании увлекательной и интересной. Таким образом, необходимо применять подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие различных компонентов быстроты занимающихся.

1. «Летающие дельфины». Играющие становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на первый-второй. По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вверх-вперед, падают на воду и скользят до полной остановки. Затем то же задание выполняют вторые номера.

2. Тревога». Соревнуются 2–3 команды. Играющие («морские пехотинцы») сидят на краю бассейна. По команде «командира»: «Тревога!» все спрыгивают в воду и строятся в шеренгу. Команда, которая

построилась первой, считается победительницей. Перед проведением игры в воде рекомендуется потренироваться на суше.

3. Эстафета. В игре участвуют две команды. Члены каждой команды садятся вдоль бортика бассейна в колонну по одному. По сигналу замыкающие каждой команды ударяют рукой сидящего впереди и сами прыгают в воду вправо (влево). Каждый последующий проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча.

4. «Чей рекорд?» Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.

5. «Эстафета с выбыванием». По команде играющие плывут до противоположного бортика. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры и т.д. Плыть можно всеми стилями, с предметами, с движениями одними руками или одними ногами.

6. «Борьба за мяч». Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч или камера. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

7. «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

Таким образом, методика совершенствования подготовки пловцов 12–13 лет (стиль плавания кроль на груди) включает в себя: плавание с лопатками, плавание с фронтальной трубкой, плавание с помощью движений одними ногами с доской, упражнения на суше на совершенствование работы рук, упражнения на согласование работы рук и ног, эстафеты и игры в воде.

По нашему мнению, применение данной методики в учебно-тренировочном процессе будет способствовать улучшению техники и скорости плавания стилем кроль на груди, а также показателям физической и функциональной подготовленности занимающихся.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ворженевский, И.В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 301 с.

2. Игнатович, Д.А. Развитие скоростно-силовых способностей у пловцов 12–13 лет / Д.А. Игнатович, В.С. Знатнов / Общественные и гуманитарные науки : материалы 85-й науч.-техн. конф. профессор-

ско-преп. состава, науч. сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 1–13 февр. 2021 г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И.В. Войтов; УО БГТУ. – Минск : БГТУ, 2021. – С. 221–224.

3. Знатнова, Е.В. Методика совершенствования стиля плавания кроль на груди у пловцов 12–13 лет/ Е.В. Знатнова, В.С. Знатнов // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Мозырь, 8–10 октября 2020 г.). – Мозырь : МГПУ, 2020. – С. 174 – 176.

4. Саскевич А.П., Хижевский О.В. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных нагрузок. Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб.науч.ст./ редкол. А.Р.Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017.– 176-177.

УДК [378:796.015.13]-057.87

А.А. Кукель, ст. преп.; О.П. Круталевич, ст. преп.  
(БГПУ им. М. Танка, г. Минск)

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА БГПУ ИМ. М.ТАНКА**

Современные требования к процессу физического воспитания студенческой молодежи обуславливают необходимость новых технологий обучения, новых принципов планирования учебного процесса, а также новых форм контроля и оценки физической подготовленности. Ключевым аспектом таких инноваций является повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и активное вовлечение их в процесс физического воспитания на основе самоопределения и самоориентации в сфере физической культуры, что позволяет реализовать дифференцированный подход к занимающимся и осуществлять индивидуализацию двигательных заданий.

С целью изучения мнения студентов о своем здоровье и физической подготовленности в БГПУ в октябре 2021 года было проведено исследование в режиме онлайн, в котором приняли участие 824 студента 1 курса 10 факультетов и институтов.

На предложенный в анкете студентам вопрос «Как вы оцениваете состояние вашего здоровья?» около половины участников исследования (47,3%) оценили состояние своего здоровья, как удовлетворительное. Более трети студентов, принявших участие в исследовании, обладают, с их точки зрения, хорошим здоровьем (36,2%). Считают себя абсолютно здоровыми 6,0% анкетированных, примерно такое же