

PERFECTIONAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE A STUDENȚILOR CU SPECIALIZĂRI SPORTIVE DIFERITE LA LECȚIILE DE ÎNOT SPORTIV

Diacenco Eugenia¹

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract: *The research carried out a differentiated selection of exercise complexes, taking into account the typical mistakes made by athletes who specialize in different sports, such as wrestling, sports games and athletics. Two equivalent groups took part in the experiment. Students of the control group engaged according to the traditional method of teaching swimming, and the subjects of the experimental group – according to the program of practical exercises developed by us. The results of the research shows that the developed series of exercises and the use of auxiliary means in the work on the technique allowed the students to master the swimming technique in a shorter time depending on the initial level of readiness. The effectiveness of teaching methods of swimming largely determined by the selection of the most rational methods and means of teaching, taking into account the specifics of the kind of sport the student is engaged in, physique features and special preparedness of students of various sports specializations. In the course of using the programs and developed sets of exercises was shown the possible organization of swimming lessons in groups of first-year students of different sports specializations, and the proposed changes in the study and improvement of the technique of sports swimming methods have qualitatively changed the nature of the performance of the movement technique.*

Keywords: *training, sports swimming, students, educational process, sports specializations.*

Introducere. Îmbunătățirea procesului de predare în universitățile de educație fizică are ca scop nu numai obținerea cunoștințelor profesionale și pedagogice într-o ramură de sport, ci și însușirea cunoștințelor și formarea abilităților sportive de bază incluse în curriculum.

Studiul disciplinei „Înot sportiv” se realizează la anul I la toate specializările din cadrul domeniului de formare „Antrenament sportiv” și prevede învățarea procedeelelor de înot. După cum demonstrează observațiile efectuate în cadrul cercetărilor noastre pedagogice, nivelul inițial de pregătire la înot al studenților este diferit, de cele mai multe ori scăzut, ceea ce provoacă dificultăți semnificative în însușirea procedeelelor de înot și prelungește procesul de învățare. Având în vedere că acest curs de instruire este limitat de numărul de ore alocate, profesorul este nevoit să elaboreze tehnologii noi pentru a accelera procesul de învățare a procedeelelor sportive de înot [1, 2, 4, 5, 6, 7].

Una dintre modalitățile de îmbunătățire a sistemului de instruire într-o instituție de educație fizică este utilizarea principiului individualizării, care permite să se țină seama de caracteristicile individuale ale studenților, atunci

când sunt grupați pe baza unor anumite particularități inerente sportului lor [5, 6, 7].

În literatura științifico-metodică privind problemele predării înotului, dezvoltarea esenței și conținutului individualizării procesului pedagogic în etapa actuală este caracterizată prin studiul indicatorilor efectivi ai activității motrice a subiecților și practic nu ia în considerare componentele actuale individuale [3]. În sport, aceasta se manifestă ca o tendință pentru cel mai bun rezultat, un record fiind cel mai înalt normativ, în formarea profesională - concentrarea pe nivelul indicatorilor care determină succesul în activitatea profesională [8]. În practică, acest lucru este exprimat prin faptul că obiectivul procesului pedagogic este obținerea unui rezultat specific, caracterizat prin indicatori cantitativi și calitativi, numiți normative.

Metodica și organizarea cercetării. Principala problemă a experimentului nostru a fost să învățăm cât mai calitativ tehnica procedeelor de înot cu studenții de la diverse specializări sportive și să verificăm eficacitatea însușirii materialului practic al programului elaborat.

În cadrul cercetării, a fost efectuată o selecție diferențiată a seriilor de exerciții, ținând cont de greșelile tipice comise de sportivii specializați în diverse ramuri, precum: luptele, jocurile sportive și atletismul. Experimentul desfășurat în decursul unui semestru (66 ore sau 33 de lecții practice) a cuprins două grupe de studenți din grupa martor care au fost instruiți după metoda tradițională de predare a înotului, iar subiecții din grupa experimentală după programul de lecții practice elaborate de noi.

Particularitățile distinctive ale programului și seriei de exerciții au constat în utilizarea unuia sau a mai multor noodle, a labelor de gumă, a bastonului, a ajutorului unui partener din grupă pentru însușirea tehnicii de înot, a înotului liber în faza inițială pentru îmbunătățirea sprijinului pe apă, a exercițiilor pentru picioare și brațe în coordonare cu respirația și menținerea respirației, ținând cont de greșelile specifice caracteristice grupurilor de studenți luptători, jucători și sportivi. În plus, fiecare grupă a avut un plan propriu de însușire a materialului de învățământ care a presupus diferențe în volumul și intensitatea exercițiilor, intervalele de odihnă, numărul de repetări ale exercițiilor, crearea și menținerea vitezei necesare de înot, a volumului de înot datorită utilizării labelor de gumă, menținerea unei densități ridicate a lecției cu pauze optime

pentru odihnă, înot pe segmente de 15-20 m pentru corectarea mai frecventă a greșelilor.

Rezultate și interpretarea lor. Rezultatele cercetării ne demonstrează că seriile de exerciții elaborate de noi și utilizarea mijloacelor auxiliare pentru învățarea tehnicii înotului, în funcție de nivelul inițial de pregătire au permis studenților din grupa experimentală să însușească o tehnică de înot mai bună. Aceasta confirmă faptul că învățarea în grupa experimentală a fost mai eficientă decât învățarea tradițională. Conform rezultatelor cercetării, au fost efectuate completări în planul de activitate la disciplina „Înotul sportiv”. Pe parcursul experimentului, a fost demonstrată eficiența utilizării seriilor de exerciții și mijloacelor ajutătoare pentru optimizarea procesului educațional la înot, ținând cont de caracteristicile morfofuncționale și fizice individuale și de grup ale studenților specializați în diferite genuri de sport.

Pentru sportivii atleți din grupa experimentală, conținutul lecțiilor a inclus exerciții care vizează dezvoltarea flexibilității și a mobilității centurii scapulare și a exercițiilor de tip aerob. La învățarea tehnicii procedurii de înot crawl, a fost dedicat mai mult timp studierii tehnicii mișcărilor de brațe cu flotorul și a exercițiilor menite să îmbunătățească tehnica vâslirii. Setul de exerciții pentru învățarea tehnicii de înot pe spate a inclus exerciții cu mișcări simultane ale brațelor, exerciții pentru „prindere” și prin „suprapunere”. Studenții atleți au indicatori de rezistență mai buni, astfel, în conținutul lecțiilor, au fost incluse sarcini cu segmente de înot uniform pe distanțe mai lungi. În timpul învățării tehnicii de înot bras, s-au folosit mai multe exerciții de picioare, ceea ce se datorează faptului că, în sporturile ciclice picioarele execută mișcări alternative, combinând contractiile cu relaxarea musculară, precum și mișcări de biciuire, iar la bras picioarele sunt în stare încordată și orientate spre lateral. Cu toate acestea, s-au efectuat exerciții pentru coordonarea mișcărilor brațelor și picioarelor cu reținerea respirației și cu respirație.

Exercițiile pentru luptători au avut ca scop dezvoltarea și îmbunătățirea ciclicității mișcărilor și stabilirea unei respirații corecte. În acest grup, a existat un procent mai mare de studenți care nu au putut înota, prin urmare, exercițiile cu utilizarea noodle-lor, ajutorul colegului, labele de gumă și plutele de înot au fost incluse în conținutul lecțiilor pentru o perioadă mai lungă. În timpul efectuării exercițiilor pregătitoare, accentul a fost pus pe exercițiile de respirație și relaxare musculară. Din cauza gradului de oboseală rapidă a

studentilor cu pregătire insuficientă de înot, exercițiile au fost efectuate pe segmente scurte până la mijlocul piscinei. Când s-au studiat procedeele craul și craul pe spate, s-au folosit exerciții menite să prelungească „pasul” și lungimea vâslirii. La învățarea procedurii de înot pe spate s-a acordat mai multă atenție poziției orizontale a corpului în apă. În pauzele dintre exerciții s-au efectuat exerciții de respirație.

Pentru jucători (fotbal, baschet și handbal) au fost utilizate exercițiile de alunecare. La sportivii din acest grup, datorită indicatorilor de înălțime, centrul presiunii asupra apei este situat mai sus, iar greutatea specifică a membrilor inferioare este mai mare. Ținând cont de aceste caracteristici, am selectat exerciții pentru picioare, fixându-le cu ajutorul flotorului între gambe. Una dintre particularitățile distinctive ale programului de lecții practice a fost utilizarea noodle-lor, a bastoanelor lungi, a labelor de gumă și a asistenței colegilor pentru studenții care au avut o pregătire insuficientă sau nu puteau înota. Aceste mijloace ajută la înlăturarea fricii de apă a studenților, oferă siguranță, ceea ce contribuie la depășirea rapidă a barierei psihologice și la accelerarea procesului de formare a abilității de înot.

Pentru studenții cu pregătire insuficientă, în program a fost inclus înotul cu labe de gumă, ceea ce a făcut posibil înotul mai rapid și creșterea volumului de lucru. Cu toate acestea, labele de gumă oferă un sprijin puternic de apă, iar sportivul câștigă încredere: el înoată liber, astfel sunt create condiții pentru a se concentra pe elementele tehnicii. Alternarea înotului cu labe de gumă și fără ele creează condiții preliminare pentru crearea și menținerea unei anumite viteze de înot și îmbunătățirea mobilității în articulația talocrurală. În procesul de instruire au fost utilizate cu succes cursele de ștafetă cu elemente ale tehnicilor de înot și de scufundare.

Înainte de a începe experimentul pedagogic, a fost necesară cunoașterea nivelului inițial de pregătire la înot al studenților, a capacității de a înota o distanță de 50 m. S-a constatat că niciunul dintre studenți nu posedă tehnica procedurilor de înot sportiv, ei puteau înota 25-50 m fără a respecta o tehnică. În programul experimental, spre deosebire de cel tradițional, accentul a fost pus pe însușirea tehnicii craul, spate și bras, iar la ultimele lecții a avut loc familiarizarea cu tehnica de înot fluture. Diferențele dintre programele de instruire au constat în diferite planuri de învățământ. În funcție de tipul de specializare, abordarea volumului efortului și efectuarea exercițiilor individuale

procentual au fost diferite. Pentru a restabili respirația au fost utilizate pe scară largă exercițiile de respirație în apă. La sfârșitul experimentului pedagogic a fost efectuată reevaluarea pregătirii de înot a studenților: capacitatea de a înota o distanță de 50 m prin diferite procedee de înot sportiv, evaluarea tehnicii celor 4 procedee de înot.

Media notelor pentru tehnica efectuării procedurii de înot craul (Figura 1) la studenții - atleți din grupa experimentală constituie 8,21 puncte, în grupa martor - 7,12. Rezultatele din grupa experimentală sunt cu 15,3% mai mari decât în grupa martor ($P < 0,05$). Pentru luptători, datorită introducerii unei abordări diferențiate a procesului educațional, nota în grupa experimentală a constituit 8,06 puncte, care este cu 16% mai mare decât în grupa martor - 6,95. Pentru studenții - jucători, acești indicatori au fost: 8,16 puncte în grupa experimentală și 7,06 în grupa martor, diferențele dintre grupe au fost de 15,5% ($P < 0,05$).

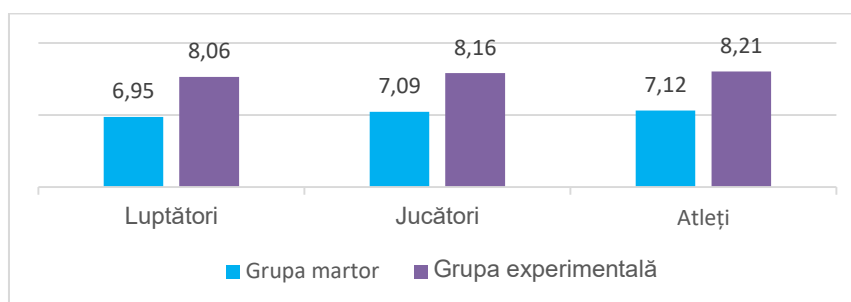


Fig. 1. Datele experimentale finale la tehnica procedurii de înot craul pe piept

În ce privește tehnica înotului pe spate și bras (Figurile 2, 3), de asemenea, s-au îmbunătățit rezultatele. Trebuie remarcat faptul că notele pentru tehnica de înot craul pe spate și bras au devenit mai mari ca urmare a selectării exercițiilor în funcție de particularitățile specializării în grupa experimentală, ceea ce înseamnă că aceștia au însușit cu mai mult succes tehnica procedurilor sportive decât grupa martor. Așadar, la atleți, notele medii pentru efectuarea procedurii craul pe spate au fost: în grupa experimentală - 8,18 puncte, iar în grupa martor - 7,09 puncte, diferența dintre grupe este de 15,4%. La înotul bras, îmbunătățirea în grupa experimentală a fost de 16,2%, cu o notă medie de 8,07 puncte în comparație cu grupa martor care a acumulat - 6,95 puncte ($P < 0,05$).

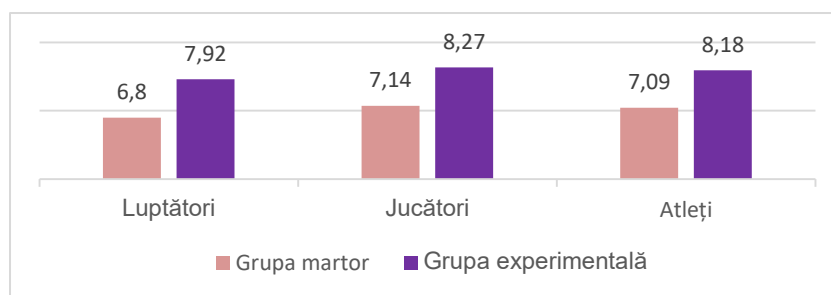


Fig. 2. Datele experimentale finale la tehnica procedurii de înot craul pe spate

Studentii - luptători din grupa experimentală au obținut 8,00 puncte pentru tehnica înotului bras, cei din grupa martor - 6,82 puncte, diferența dintre grupe este de 17,3%. Pentru tehnica procedurii craul pe spate, s-a obținut nota 7,92, care este cu 16,4% mai mare decât în grupa martor, unde nota medie a fost de 6,80. Studentii acestei grupe au însușit mai bine procedeul bras, deoarece lor le-a fost mai ușor să efectueze mișcări simultane. Studentii din grupa experimentală de jocuri sportive și-au îmbunătățit indicatorii și au primit, conform datelor medii, pentru tehnica înotului bras nota - 8,04, iar studentii din grupa martor au obținut în medie nota 6,96, diferența procentuală între grupe fiind de 15,5%.

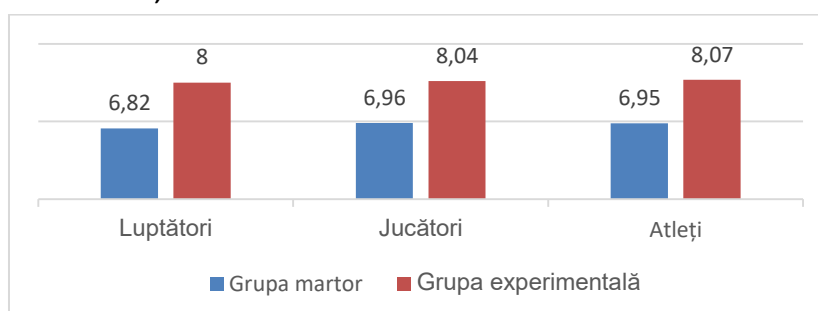


Fig. 3. Datele experimentale finale la tehnica procedurii de înot bras

Pentru tehnica de îndeplinire a procedurii craul pe spate, nota medie în grupa experimentală a fost mai mare cu 15,8% (8,27 puncte) comparativ cu grupa martor - 7,14 puncte ($P < 0,05$). Studentii acestei specializări au însușit procedeul bras cu mari dificultăți. Membrele lungi, care plonjează sub apă, creează o rezistență crescută, mărind astfel unghiul de atac.

Notele medii pentru tehnica efectuării procedurii fluture (Figura 4) ale studenților - atleți din grupa experimentală au constituit 7,85 puncte, ale celor din grupa martor - 6,79, diferența de note pentru înotul distanței prestabilite a fost de 15,6%.

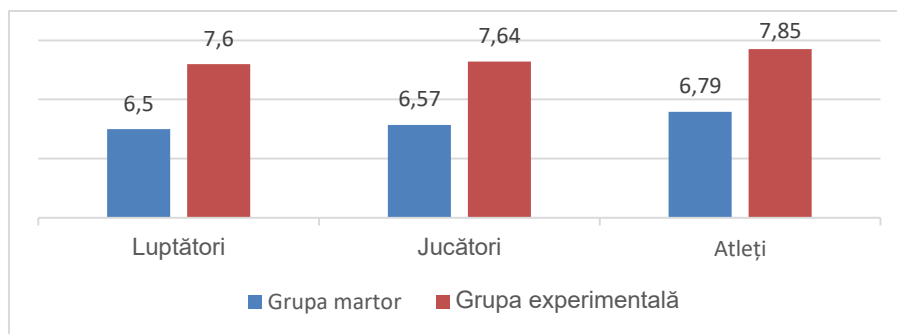


Fig. 4. Datele experimentale finale la tehnica procedurii de înot fluture

Nota finală pentru luptătorii din grupa experimentală a fost de 7,60 puncte cu 16,9% mai mare decât a celor din grupa martor, unde nota medie a fost de 6,50 ($P < 0,05$). Pentru studenții - jucători, acești indicatori au crescut până la 7,64 puncte în grupa experimentală și 6,57 în grupa martor, cu o diferență de 16,2%.

Concluzii

Particularitățile specializării sportive afectează formarea deprinderilor de înot în rândul studenților specializați în diverse genuri de sport. Eficiența metodelor de predare a înotului este determinată în mare măsură de selectarea celor mai raționale metode și mijloace, ținând cont de specificul ramurii de sport pe care studentul o practică, de caracteristicile fizice și de pregătirea specială a studenților cu diverse specializări sportive.

În perioada de instruire pe parcursul semestrului s-au obținut schimbări pozitive în dinamica notelor actuale și finale pentru abilitățile de înot ale studenților, datorită cărora a fost posibilă realizarea mai deplină a capacităților potențiale ale sportivilor în timpul orelor la disciplina „Înot sportiv” și creșterea reușitei generale. Creșterea semnificativă a nivelului abilităților de înot a fost facilitată de introducerea unei abordări individuale în procesul educațional, incluzând o anumită alegere a stilurilor de înot, a procedurilor și mijloacelor didactice, în conformitate cu nivelul pregătirii fizice, abilitățile de înot și caracteristicile specializării sportive.

Pentru specializările atletism, volei, fotbal, baschet, handbal, succesiunea învățării eficiente a tehnicii procedurilor sportive de înot este următoarea - pe piept, pe spate, bras și fluture. Pentru specializările luptă, box și arte marțiale - bras, craul pe piept, delfin, craul pe spate.

Pe parcursul utilizării programelor și complexelor de exerciții elaborate, s-a arătat posibila organizare a lecțiilor de înot în grupele de studenți din anul I la

diferite specializări sportive, iar modificările propuse în studiul și perfecționarea tehnicii procedeele sportive de înot au schimbat calitativ natura executării tehnicii mișcărilor, ceea ce a condus la susținerea cu succes a normativelor.

Referințe bibliografice:

1. Bădescu V. (2004). *Înot. Baze teoretice și practice*. Pitești: Tipnaste. 222 p.
2. Botnarenco T., Rîșneac B., Șarpov T. (1991). *Înotul. Manual pentru studenții facultăților pedagogice de la instituțiile de învățământ superior*. Chișinău: Lumina. 172 p.
3. Булгакова Н. Ж. (2003). *Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений*. М.: Издательский центр «Академия».
4. Булгакова Н.Ж. (2014). *Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования*. М.: Издательский центр «Академия». 320 с.
5. Ганчар И. (2007). *Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. – Ч. III: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений Украины, Молдовы и Российской Федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт»*. Одесса: Друк, с. 316.
6. Ложкин А.А., Маденов Н.Н. и соавт. (2016). *Обучение студентов способам плавания путем разработки комплекса физических упражнений в различных спортивных специализациях*. В: *Современные проблемы науки и образования*, №2.
7. Орехова А. (2002). *Дифференцированный подход при изучении дисциплины «Плавание» студентами различных спортивных специализаций: автореф. канд. пед. наук*. Санкт-Петербург, 28 с.
8. *Плавание / под ред. В. Н. Платонова*. Киев: Олимпийская литература, 2000.