

УДК 796.011

**Плавательная подготовленность студентов первого курса
непрофильных направлений подготовки**

Гуренко Юлия Вячеславовна, кандидат педагогических наук

Головина Елена Александровна

Споденко Светлана Викторовна

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград

Аннотация. В статье рассматривается методическое содержание курса «Начальное обучение плаванию» для студентов первых курсов непрофильных направлений подготовки. Представлены результаты оценки плавательной подготовленности студентов-первокурсников после прохождения курса «Начальное обучение плаванию». Проведен сравнительный анализ оценки плавательной подготовленности студентов-первокурсников с нормативными значениями ВФСК «ГТО» 7-ой ступени.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, начальное обучение плаванию, элективные курсы, комплекс ГТО.

Swimming readiness of first-year students of non-core areas of training

Gurenko Yulia Vyacheslavovna, candidate of pedagogical sciences

Golovina Elena Aleksandrovna

Spodenko Svetlana Victorovna

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad

Abstract. The article discusses the methodological content of the course "Initial swimming training" for first-year students of non-core areas of training. The results of the assessment of the swimming readiness of first-year students after completing the course "Initial swimming training" are presented. A comparative analysis of the assessment of the swimming readiness of first-year students with the normative values of the "GTO" complex of the 7th stage is carried out.

Keywords: physical education at the university, basic swimming training, elective courses, GTO complex.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время обществу требуются здоровые, творческие и энергичные люди, которые могут реализовать себя во всех областях жизни, а не только в своей профессиональной деятельности [1]. Согласно актуальным данным о демографической обстановке в нашей стране, наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья студентов и молодежи [2].

Одним из приоритетных направлений по улучшению состояния здоровья студентов является внедрение модуля плавания на занятиях физической культурой [3]. Однако уровень плавательной подготовленности у студентов, как показывает практика, достаточно невысокий. Ежегодно высокий процент молодежи гибнет от несчастных случаев на воде, поэтому программа массового обучения плаванию является государственной задачей. Отсутствие плавательного бассейна в университете усложняло процесс реализации программы по оздоровлению и формированию плавательного навыка у студенческой молодежи. Также появилась необходимость в подготовке студентов к успешной сдаче теста по плаванию в связи с возрождением ВФСК «ГТО» в соответствии с Указом Президента N 172 от 24 марта 2014 года «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Участие Балтийского федерального университета им. И. Канта в реализации программы «500 бассейнов» улучшило материально-техническую базу вуза и открыло возможности популяризации плавания среди студентов. Таким образом, у преподавателей появилась возможность реализовать курс «Начальное обучение плаванию» для студентов-первокурсников непрофильных направлений подготовки.

Курс был разработан Высшей школой физической культуры и спорта БФУ им. И. Канта и направлен на формирование плавательного навыка, обучение технике основных стилей плавания, сохранение и укрепление здоровья, подготовку студентов к сдаче контрольных упражнений и выполнение нормативов ВФСК «ГТО» [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ заключается в оценке уровня плавательной подготовленности студентов первого курса для выполнения стандартов и нормативов ВФСК ГТО.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании участвовали студенты 1 курса основной и подготовительной медицинских групп в количестве 143 человек, из них 74 юноши, 63 девушки в возрасте 18-20 лет, обучающихся в Балтийском Федеральном университете имени И. Канта дневной формы обучения. Исследование проводилось в конце первого семестра 2023-24 уч.г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Программа курса «Начальное обучение плаванию» реализуется в учебном процессе в объеме 66 часов (33 занятия). Студенты с разным уровнем сформированности плавательного навыка были разделены на группы: подготовительная группа (не владеющие плавательным навыком); специальная группа (умеющие держаться на воде, но не владеющие техникой спортивных способов плавания); группа спортивного совершенствования (студенты, ранее обучавшиеся в детско-юношеских спортивных школах).

По итогу пройденного курса студенты выполняли контрольные упражнения в виде соревновательных дистанций на время. Результаты оценивали по системе от 1 балла до 5, соответствующие учебной программе. На основании педагогического эксперимента полученные результаты сопоставлены с нормативами комплекса ВФСК ГТО 7 степени.

В ходе работы мы использовали следующие методы исследования: литературный обзор, хронометраж, математическая статистика.

В процессе учебного занятия применена методика, которая предусматривала одновременное освоение двух стилей плавания – кролем на спине и кролем на груди [5, 6]. В соответствии с поставленными задачами занятие подразделялось на две части: на суше и в воде. На суше занимающиеся выполняли общеразвивающие, имитационные и дыхательные упражнения, необходимые для успешного обучения плаванию. В воде на начальном этапе предполагалось использование подготовительных упражнений для устранения водобоязни, освоения базовых движений пловца, постановки правильного дыхания.

Дальнейший процесс изучения двигательных действий в воде строился последовательно с использованием раздельного и целостного методов. На данном этапе использовали упражнения для освоения спортивных способов плавания. Особое внимание уделяли дыханию в согласовании с движениями ног, рук на спине и на груди, далее использовали последовательное согласование изученных элементов техники с объединением в единый способ.

Перед переходом на этапы закрепления и совершенствования в занятиях добавляли упражнения для изучения техники стартов и простых поворотов. Велась работа над практическим освоением техники спортивных способов плавания. Данные этапы предусматривали использование соответствующих упражнений и методов для развития базисных физических качеств. В учебные занятия включали раз-

личные методы спортивной тренировки. Важной задачей на этапе совершенствования являлось развитие базовой выносливости. Использование равномерного метода предусматривало длительное и непрерывное плавание в полной координации с использованием поворотов, с умеренной скоростью, в течение заданного времени (6 минут или 12 минут). Для развития скоростных способностей в занятия включали проплывание коротких отрезков с различной интенсивностью, отдых в этом случае определялся самочувствием либо полным восстановлением занимающегося. Для снижения психоэмоционального напряжения у студентов, а также разнообразия занятий использовали игры и свободное плавание.

После прохождения курса «Начальное обучение плаванию» число не умеющих плавать студентов в подготовительной группе сократилось, к последнему занятию программы курса они могли проплыть 25 метров. В процессе занятий студенты из специальной группы улучшили свои технические навыки и проплывали 50 метров и более двумя изученными способами. Учебная программа предполагала сдачу контрольных упражнений в виде проплывания 25 и 50 м вольным стилем на время. Для более наглядного сравнения и анализа полученных значений представлена гистограмма (рис. 1), где выделены результаты проплывания дистанции 25 метров вольным стилем, обозначено пять временных диапазонов, соответствующих результатам контрольных упражнений. Оценивая результаты, мы наблюдаем изменения в количестве проплываемых метров, увеличилась скорость проплываемой дистанции, увеличилась общая плавательная подготовленность, соответственно расширились функциональные возможности организма.

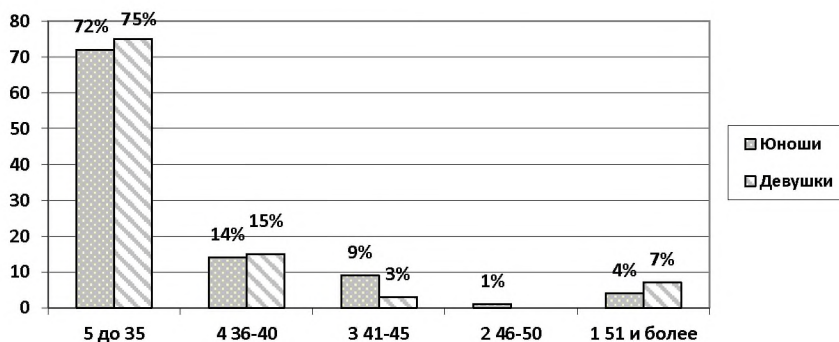


Рисунок 1 – Временные диапазоны преодоления дистанции 25 метров у юношей и девушек

Из данных таблицы 1 видно, что в первый временной промежуток (до 35 секунд) попали результаты из третьей группы пловцов, занимающихся спортивным плаванием, а также лучшие результаты студентов, обучающихся по методике курса. Процент среди юношей составил 72%, среди девушек 75%. Такие высокие показатели свидетельствуют об эффективности пройденного курса. Во втором временном промежутке (36-40 с) отражены средние результаты у девушек (15%). Результаты мужской половины (14%) характеризуют невысокую плавательную подготовленность, так как средняя скорость проплывания 25 метров составляет более 1 м/с. Третий диапазон от 41 до 50 с отражает слабые результаты, где средняя скорость плавания меньше 0,61-0,76 м/с, у девушек такая плавательная подготовка

встречается в 3 раза чаще. Второй и первый промежуток по времени от 46 до 55 и более секунд показывает низкую плавательную подготовленность у юношей – 5 %, у девушек – 7 %.

Таким образом, 86% юношей и 90% девушек, освоив курс «Начальное обучение плаванию», успешно сдали контрольные упражнения в диапазоне до 40 секунд, получив максимальное количество баллов, остальные 14% юношей и 8% девушек по причине физических способностей и умений уложились в минимальный временной диапазон.

В вузе фестиваль ВФСК ГТО проходит дважды в год под руководством спортивного клуба. Дистанция 50 м вольным стилем входит в перечень ступеней по выбору ВФСК ГТО для студентов от 18 до 19 лет. Сравним результаты юношей и девушек таким же образом, как при плавании на 25 метров (рис. 2). Согласно возрастной ступени и полу полученные результаты разделим на три уровня сложности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

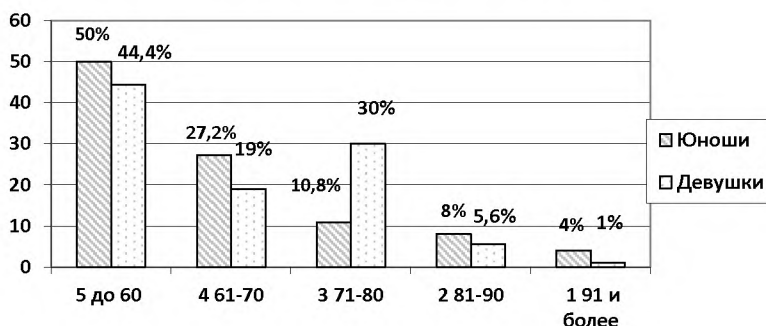


Рисунок 2 – Временные диапазоны преодоления дистанции 50 метров у юношей и девушек

В первом промежутке времени большее число юношей (50%) преодолели дистанцию со временем от 44 до 49 секунд, где среднее время результатов 47,1 секунд, что соответствует нормативным требованиям ВФСК ГТО 7-ой ступени (золотой значок у юношей – 49 секунд). На 10% меньше результаты девушек, тем не менее, 44% показали достойные значения, соответствующие сдаче норм ГТО.

Во втором диапазоне (61-70 с) приоритет за юношами. Около 27,2 % справились с нормативами серебряного значка. Среднее значение показанных результатов – 55 секунд. У девушек значения распределились между вторым и третьим диапазоном, процент справившихся с дистанцией значительно выше, 49 % продемонстрировали результаты серебряного значка. Временной отрезок 71-80 секунд отражает средние значения результатов 50 метров вольным стилем – 1 минута 14 секунд.

В третьем диапазоне оказалось достаточно мало студентов-юношей, которые преодолели дистанцию с невысоким результатом – более одной минуты, соответствующей бронзовому значку (1 мин 17 сек), их процент составил 10,8%.

Четвертый промежуток по значениям для студенток-девушек является результатом бронзового значка (1 мин 30 сек), среднее время преодоления дистанции 1 минута 21 секунда (5,6%). Время в промежутках четвертого и пятого диапазона

для юношей ниже бронзового значка, что означает, что они не справились с нормативными требованиями – 12% юношей и 4% девушек только в пятом промежутке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В результате проведенного исследования можно сделать вывод об эффективности предложенной методики, основываясь на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся. Оценка плавательной подготовленности студентов 1 курса непрофильных направлений после пройденного курса составила при сдаче контрольных упражнений (дистанция 25 метров вольный стиль) у юношей 72%, у девушек 75%, что подтверждает высокую плавательную подготовленность. С дистанцией 50 метров успешно справились 50% юношей и 44,4 % девушек. Одна вторая показателей у юношей соответствует результату золотого значка ВФСК ГТО 7-ой ступени. Большая часть девушек продемонстрировали показатели серебряного значка (49%), юноши ниже на 21,8%. Сравнивая нормативные требования бронзового значка, значения составили у юношей 10,8%, у девушек 5,6%. Таким образом, данные педагогического исследования подтверждают результативность методики проведения занятий по программе курса «Начальное обучение плаванию».

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов. Ростов-на-Дону : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2008. 700 с.
2. Головина Е. А., Гуренко Ю. В., Томашевская О. Б., Романов С. С. Оценка физического состояния студентов первого курса // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 9. С. 14–20.
3. Сими́на Т. Е., Михальченко Е. Г., Кузьмин М., Сысоева Е. Ю. Методика ускоренного обучения студентов плаванию // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 28–29.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». URL: <https://www.gto.ru>.
5. Александров А. Ю. Плавательная подготовленность студентов юридического вуза // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. Т. 7, № 4. С. 41–48.
6. Гуренко Ю. В., Головина Е. А. Популяризация плавания среди студентов средствами проведения водно-спортивных праздников // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие : сборник материалов восьмой международной научной конференции. Ростов-на-Дону, 2019. С. 79–82.

REFERENCES

1. Dvorkin L. S. (2008), "Physical education of students", Rostov-on-Don, Phoenix, Krasnodar, Neoglory, 700 p.
2. Simina T. E., Rayevsky D. A., Terekhova N. V., Vedishcheva T. A. (2019), "Evaluation of the physical state of the first year students", *Bulletin of TulSU. Physical culture. Sport*, № 9 (171), pp. 14–20.
3. Simina T. E., Mikhachenko E. G., Kuzmin M., Sysoeva E. Y. (2017), "Methods of accelerated student learning to swim", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 28–29.
4. All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense", URL: <https://www.gto.ru>.
5. Alexandrov A. Yu. (2022), "Swimming readiness of students of a law university", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 7, No. 4, pp. 41–48.
6. Gurenko Yu. V., Golovina E. A. (2019), "Popularization of swimming among students by means of water sports holidays", *Physical culture, sport, health and longevity*, a collection of materials of the eighth international scientific conference, Rostov-on-Don, Southern Federal University, pp. 79–82.

Информация об авторах:

Гуренко Ю.В., кандидат педагогических наук, доцент Высшей школы физической культуры и спорта, YKorobeinikova@kantiana.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4657-0792>

Головина Е.А., старший преподаватель Высшей школы физической культуры и спорта, el-len86@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5187-9180>

Споденко С.В., старший преподаватель Высшей школы физической культуры и спорта, SSpodenko@kantiana.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7382-9237>

Поступила в редакцию 15.03.2024.

Принята к публикации 14.04.2024.