

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.011

Факторы эффективности обучения плаванию студентов педагогических специальностей

Антонов Андрей Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент

Яцковец Александр Степанович, кандидат педагогических наук, профессор

Сабурова Екатерина Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,

Санкт-Петербург

Аннотация. Цель исследования заключалась в выявлении факторов эффективности обучения плаванию студентов вузов. Установлено, что факторами эффективности обучения навыкам плавания студентов вузов являются: наличие теоретических знаний по плаванию; отсутствие и преодоление чувства водобоязни; положительная мотивация к освоению плавательных навыков; рациональная организация преподавания предмета, коммуникативное взаимодействие субъектов обучения; включение в содержание предмета тем прикладной направленности; выбор упражнений и физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности и распределением по группам состояния здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура студентов, техника плавания, преодоление водобоязни.

Factors of effectiveness of teaching swimming to students of pedagogical specialties

Antonov Andrey Vasilievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Yatskovets Alexander Stepanovich, candidate of pedagogical sciences, professor

Saburova Ekaterina Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Herzen Russian State Pedagogical University, St. Petersburg

Abstract. The purpose of the study was to identify the factors of the effectiveness of teaching swimming to university students. It has been established that the factors of the effectiveness of teaching swimming skills to university students are: the presence of theoretical knowledge of swimming; absence and overcoming of the feeling of hydrophobia; positive motivation to master swimming skills; rational organization of teaching the subject, communicative interaction of subjects of learning; inclusion of applied topics in the content of the subject; the choice of exercises and physical activity in accordance with the level of physical fitness and the distribution of students' health status into groups.

Keywords: physical education of students, swimming technique, overcoming hydrophobia.

ВВЕДЕНИЕ. Рекомендованный объем двигательной активности студентов, базовым показателем которого является 10 000 шагов в день, не всегда доступен студентам в силу загруженности занятиями и подготовкой к ним. Альтернативные занятия плаванием могут поддерживать минимально необходимый суточный объем двигательной активности при снижении временных затрат на его освоение студентами основного отделения, а также заменять нагрузки бегового и прыжкового характера, упражнения с собственным весом и отягощениями для студентов медицинской группы [1, 2].

Установлено, что занятия плаванием улучшают биомеханические свойства мышц: эластичность, упругость, сократимость, растяжимость и способность к расслаблению. Это способствует улучшению физической работоспособности и состояния здоровья студентов [3, 4].

Конструктивность реализации образовательных программ обучения плаванию студентов вузов проявляется в многообразии витальных функций: повышение двигательной активности студентов в эмоционально мотивирующей среде, оздоровление студентов медицинской группы средствами внетравматического воздействия, профилактика несчастных случаев в открытых водоемах [5, 6].

Таким образом, плавание является образовательной дисциплиной физической культуры, компонентом всестороннего развития личности и совокупностью прикладных навыков действий в водной среде [7].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определение факторов эффективного обучения плаванию студентов педагогических вузов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. На протяжении исследования наблюдалась 25 студентов 1-го курса педагогических специальностей, составивших экспериментальную группу (ЭГ), не умеющих плавать.

В контрольной группе (КГ) наблюдалась 26 студентов 1-го курса, имеющих достаточный уровень физической подготовленности и мотивации к овладению навыками плавания, умеющих держаться на воде и не испытывающих чувства водобоязни.

Исследование объектно-предметной области проводилось следующими методами: экспертный опрос, анкетирование, тестирование, педагогическое наблюдение и статистическая обработка данных.

Студенты экспериментальной группы выполняли физические упражнения в зале общефизической подготовки и в бассейне в соответствии с их психофизическими возможностями. Особенностью обучения плаванию студентов ЭГ стало использование методических приемов и специальных средств, направленных на преодоление водобоязни, негативных эмоций, соблюдение последовательных этапов обучения и освоение прикладных приемов и действий безопасного контактирования с водной средой.

Методика обучения плаванию включает три академических этапа, сосредоточенных на адаптации студентов к условиям водной среды с последующим освоением базовых спортивных способов плавания и прикладных приемов и действий в водной среде:

1. Этап освоения воды, включающий технологии ознакомления с физическими свойствами воды и преодоление стресс-реакций и напряженности первичных контактов с водой (дыхательные упражнения, пребывание в безопорном положении, освоение эффекта положительной плавучести, извлечение предметов со дна бассейна, лежание и всплытие на поверхность воды в различных положениях; погружение на дно в мелкой воде, упражнения в парах).
2. Этап непосредственного обучения элементам техники плавания (упражнения с неподвижной и подвижной опорой, а также в безопорном положении скольжения).
3. Этап интегрального совершенствования навыков плавания различными спортивными способами и оказание помощи в воде тем, кто не умеет плавать.

Целевые функции обучения плаванию обеспечивали формирование у студентов навыков безопасного плавания, что положительно влияло на их мотивацию. Для тестирования уровня плавательной подготовленности использовались упражнения в динамическом плавании по элементам и в координации на различные дистанции. Для определения особенностей оценки силовых усилий в исследовании использовались t-тест для парных наблюдений и t-тест для независимых выборок. Материалы исследования были обработаны с помощью программы статистического анализа IBM SPSS 20.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Перед началом исследования был проведен опрос среди студентов, который показал, что отдельные студенты испытывают чувство водобоязни (17,6 %), имеют отрицательный опыт попыток научиться плавать (12,6 %), сомневаются в возможности освоения навыков плавания (21,3 %), не имеют

теоретических знаний о последовательности и способах начального обучения плаванию (48,5%). Большинство студентов высказали желание повысить свои навыки плавания спортивными способами (92,3 %).

В исследовании отмечено отсутствие теоретических знаний у студентов, которые позволили бы понять структуру и последовательность обучения плаванию, что могло бы способствовать осознанному посещению занятий.

В начале эксперимента уровень плавательной подготовленности и работоспособности студентов ЭГ и КГ оценивался как низкий. После эксперимента наблюдался достоверный прирост результатов тестирования. В частности, у студентов экспериментальной группы отмечалось улучшение плавательной подготовленности.

По окончании обучения плаванию у студентов экспериментальной группы значительно снизилось чувство водобоязни до 3,6%, у контрольной группы – до 4,6%.

Полученные данные анкетирования показали положительную динамику мотивации студентов контрольной и экспериментальной групп к овладению навыками плавания и возможности применения полученных знаний в дальнейшей профессиональной деятельности. В частности, 91,6 % студентов экспериментальной группы и 87,4 % студентов контрольной группы выразили положительное отношение и понимание жизненной необходимости овладения навыками плавания. Отрицательных ответов не было дано ни в одной из групп испытуемых.

Каждый этап обучения плаванию завершался контрольным тестированием. По результатам исследования студенты экспериментальной и контрольной групп освоили навыки плавания и проплыли дистанцию 25 м в бассейне, используя спортивные способы плавания. 85,3 % студентов экспериментальной группы и 43,4 % участников контрольной группы освоили структуру движений плавания кролем на спине; 52,6 % студентов экспериментальной группы и 33,7 % студентов контрольной группы овладели структурой движений брассом; 87,6 % студентов экспериментальной группы и 57,3 % участников контрольной группы овладели структурой движений кролем на груди.

Результаты исследования подтверждают предположение о том, что реализация методики формирования у студентов потребности в овладении навыками плавания в процессе обучения будет способствовать повышению мотивации к обучению навыкам плавания, преодолению чувства водобоязни и увеличению двигательной активности в целом.

Исследование показало, что факторами эффективности обучения навыкам плавания студентов вузов являются: наличие теоретических знаний по плаванию; отсутствие и преодоление чувства водобоязни; положительная мотивация к освоению плавательных навыков; рациональная организация преподавания предмета; коммуникативное взаимодействие субъектов обучения; включение в содержание предмета тем прикладной направленности; выбор упражнений и физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности и распределением по группам состояния здоровья студентов.

Установлено, что деятельностный подход положительно влияет на мотивацию студентов. В частности, 90,5 % студентов экспериментальной группы и 64,8 % студентов контрольной группы выразили положительное отношение и понимание жизненной необходимости овладения навыками плавания в результате осознанного переосмыслиния. 7,3 % студентов экспериментальной группы и 13,5 % студентов

контрольной группы не смогли четко определить свое отношение к важности умения плавать в жизни.

ВЫВОДЫ. Основной причиной низкой эффективности обучения плаванию студентов в высших учебных заведениях является отсутствие проработанных профессионально-прикладных программ, обеспечивающих последовательность образовательного процесса. Факторами эффективности обучения навыкам плавания студентов вузов являются: наличие теоретических знаний по плаванию; отсутствие и преодоление чувства водобоязни; положительная мотивация к освоению плавательных навыков; рациональная организация преподавания предмета и коммуникативное взаимодействие субъектов обучения; включение в содержание предмета тем прикладной направленности; выбор упражнений и физической нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности и распределением по группам состояния здоровья студентов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ольховская О. Г., Понимасов О. Е., Антонов А. В. Структурирование амплитудно-пространственных характеристик цикла плавания юных кролистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 325–328.
2. Карпов Д. А., Понимасов О. Е. Факторы, определяющие необходимость использования гидродинамической тренировки в длительном плавании корабельных специалистов ВМФ России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 136–139.
3. Понимасов О. Е. Замещение гидrogenных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 76–77.
4. Барченко С. А., Ольховская О. Г., Понимасов О. Е. Управление временными параметрами структурного цикла плавания на базовом этапе подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 25–28.
5. Понимасов О. Е., Сабурова Е. В., Мальцев Д. В. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 218–220.
6. Bolotin A. E., Bakayev V., Ponimasov O. E., Vasilieva V. Peculiarities of respiratory functions in qualified swimmers exposed to multidirectional physical loads // Journal of Human Sport and Exercise. 2022. No 17 (4). P. 860–866.
7. Понимасов О. Е. Дидактические основы полифункционального обучения прикладному плаванию : дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2020. 370 с.

REFERENCES

1. Olkhovskaya O. G., Ponimasov O. E., Antonov A. V. (2019). “Structuring the amplitude-spatial characteristics of the swimming cycle of young crawl-swimmers”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft univ.*, No. 11, pp. 325–328.
2. Karpov D. A., Ponimasov O. E. (2018). “Factors determining the need to use hydrodynamic training in long-term navigation of naval specialists of the Russian Navy”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft university*, No. 9 (163), pp. 136–139.
3. Ponimasov O. E. (2015). “Substitution of hydrogenous locomotion in teaching applied swimming to cadets of military universities”, *Physical education: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 76–77.
4. Barchenko S. A., Olkhovskaya O. G., Ponimasov O. E. (2019). “Control of time parameters of the structural swimming cycle at the basic stage of training s”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft university*, No. 10, pp. 25–28.
5. Ponimasov O. E., Saburova E. V., Maltsev D. V. (2021). “Formation of initial swimming skills taking into account the features of young school children”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft university*, No. 199 (9), pp. 164–167.
6. Bolotin A. E., Bakayev V., Ponimasov O. E., Vasilieva V. (2022). “Peculiarities of respiratory functions in qualified swimmers exposed to multidirectional physical loads”, *Journal of Human Sport and Exercise*, No. 17 (4), pp. 860–866.
7. Ponimasov O. E. (2020). “Didactic foundations of multifunctional teaching of applied swimming”, dissertation, St. Petersburg.

Информация об авторах: **Антонов А.В.**, доцент кафедры методики обучения физической культуре и спортивной подготовки, avavifk@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-7872-9749>. **Янковец А.С.**, зав. кафедрой методики обучения физической культуре и спортивной подготовки, yatskovets2@mail.ru. **Сабурова Е.В.**, доцент кафедры методики обучения физической культуре и спортивной подготовки, sabur-kat@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8779-7950>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 21.08.2024. Принята к публикации 17.09.2024.