

## ФОРМИРОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОГО НАВЫКА У СТУДЕНТОВ ВУЗА

О.Б. Томашевская, канд. пед. наук, доцент  
Н.В. Покровская, старший преподаватель  
Балтийский федеральный университет им. И. Канта  
(Россия, г. Калининград)

DOI:10.24412/2500-1000-2021-8-1-162-165

**Аннотация.** В статье рассматривается опыт формирования плавательного навыка у студентов первых курсов вуза, раскрывается содержания использования средств, методов, методических приемов обучения с учетом условия проведения занятий и готовность студентов к освоению плавательного навыка.

**Ключевые слова:** студенты вуза, плавательный навык обучение плаванию.

Повышение эффективности физического воспитания обучающихся является важнейшей социальной задачей в системе подготовки молодых специалистов, с этой целью на современном этапе используются различные виды двигательной активности.

Анализ научно-методической литературы показал, что практика использования плавания как средства физического воспитания имеет свои традиции и исследуется на протяжении многих десятилетий [1, 7, 8, 9].

Специалистами установлено, что использование средств плавания в физическом воспитании повышает эффективность учебного процесса в результате совершенствования физических и функциональных способностей студентов, обеспечивает поддержания достаточного уровня их работоспособности, а также формирует у обучающихся навыки и умения для самостоятельных занятий плаванием.

Общеизвестно, что плавание является эффективным средством укрепления здоровья и всестороннего физического развития, на протяжении десятилетий являлось базовым видом, составной частью базисной программы по предмету «Физическая культура» в вузе, однако отсутствие у вузов плавательных бассейнов не позволяло в должной степени реализовывать программу обучения плаванию студентов [2, 9].

Сегодня возрастает потребность в сохранении и укреплении здоровья у обучающихся. Возрождение комплекс

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) требует от преподавателей вуза обеспечить подготовку студентов к сдаче теста по плаванию.

Участие вузов в реализации программы «500 бассейнов» также открывают новые возможности в популяризации плавания среди студенческой молодежи.

Отсутствие плавательного навыка является фактором риска возникновения различных несчастных случаев на воде, утопления. В разделе Межведомственной программы «Плавание для всех» приведены статистические данные МЧС России, что за последние пять лет в стране зафиксировано более 60 тыс. случаев гибели на воде.

В многочисленных публикациях специалистами подчеркиваются тревожные данные о том, что значительное число студентов России не умеют плавать совсем, либо испытывают затруднения в обучении. Владеют навыком плавания до 20-30% студенческой молодежи [4, 5, 10].

Проблема уменьшения несчастных случаев на воде является глобальной, имеет мировой масштаб. Не случайно инициатором решения проблемы несчастных случаев на воде выступает Международная любительская федерация плавания (FINA) с программой «Плавание для всех – плавание для жизни», в приоритете массовое обучение плаванию населения.

В Балтийском федеральном университете им.И.Канта созданы все предпосылки

для формирования плавательного навыка у обучающихся.

Участие вуза в реализации программы «500 бассейнов» позволило улучшить материально-техническую базу. Наличие собственного плавательного бассейна позволяет расширить возможности в преподавании плавания обучающимся.

Решение этой задачи важно для нашего региона, наличие Балтийского моря, большого количества естественных водоемов в Калининградской области требуют сформированности плавательного навыка у студенческой молодежи. Поэтому мы осуществляем данный процесс под девизом для студентов БФУ им. И. Канта – «живу на Балтике – умею плавать».

В вузе появилась возможность организовать и реализовывать процесс начального обучения плаванию обучающихся первых курсов, всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета.

Процесс обучения осуществляется на основе педагогических принципов обучения и воспитания, с использованием основных методов, методических приемов обучения [2, 5, 9] но при этом мы учитываем возрастные закономерности обучающихся и условия проведения занятий.

В воде последовательно используются подготовительные упражнения для освоения с водой. Их подбор определялся условиями проведения занятий (глубокий бассейн) и возрастными особенностями занимающихся и их подготовленностью, и готовностью освоения плавательных упражнений. К таким упражнениям относятся различные типы дыхания в воде, выдохи в воду, скольжение (в различных исходных положениях).

В процессе обучения используется целостно-раздельный метод обучения плавательным движениям. Метод упражнения предусматривает многократное повторение плавательных движений в воде, последовательно, по элементам, в согласовании элементов техники, и плавание в полной координации. При этом в процессе обучения используются методические приемы, такие как выполнение упражнений в облегченных или усложненных условиях,

медленное плавание, выполнение контрастных движений и другие приемы, помогающие эффективно осваивать изучаемое движение [7, 8, 9].

Для повторения и совершенствования техники плавательных движений используются упражнения в проплывании отрезков или дистанции по элементам (при помощи движений рук или ног); в согласовании отдельных элементов между собой; плавание в полной координации.

В качестве основного методического приема используется медленное плавание (способствует формированию условно-рефлекторных связей дыхание- движение).

Все упражнения выполняются при проплывании отрезков и дистанций кролем на груди, кролем на спине, с применением практических методов спортивной тренировки по плаванию, равномерный, интервальный методы.

При выполнении упражнений акцент делается на обучение выдохам в воду, умению задерживать дыхание, как на выдохе, так и на вдохе.

Акцентируется внимание обучающихся на чередование напряжение мышц и их расслабление, при выполнении гребкового движения и проноса руки над водой, что позволяет проплывать безостановочно большие расстояния без ощущений утомления, достижение экономичности и эффективности всех гребковых движений руками и ногами, оптимального положения тела в воде, обеспечивающего не только равномерное, но и быстрое скольжение.

Для повышения эффективности процесса обучения в условиях водной среды использовались тренировочные задания с использованием интервального плавания, а также дистанционного плавания. В качестве основных методов спортивной тренировки применялись в занятиях равномерный, интервальный, равномерно-переменный.

Равномерно-дистанционный метод предусматривал проплывание дистанций, отрезков с равномерной скоростью. Разновидностью метода является плавание с

умеренной интенсивностью в течение заданного времени, от 20 минут.

Интервальный метод использовался при проплывании серий отрезков с умеренной интенсивностью, непродолжительными и регламентированными паузами отдыха от 10 до 30 секунд. Примером интервального плавания с умеренной интенсивностью является – 8 × 50 (10"-20").

В занятиях с обучающимися освоение упражнений интервального плавания начиналось с режимов, в которых регламентируется общее время затрачиваемое на преодоление отрезка и на отдых в целом, например, 10 × 50 (1'.30" – 1'.15"). Это позволяет не только обеспечить достаточную плотность занятий, но и учит занимающихся распределять свои силы вовремя проплывания заданий.

Для решения задач связанных с развитием основных физических качеств, повышение уровня физической подготовленности использовались следующие упражнения: плавание с помощью гребковой движений рук; то же с помощью движений ног; сочетание элементов техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, а также различных сочетаний упражнений: плавание на спине, ноги дельфином; плавание с помощью рук кролем и ног дельфином; проплывание коротких отрезков (до 25 м) с помощью одних рук, ног и в полной координации в различном темпе и с ускорением; проплывание всеми способами с помощью движений рук, ног (с большой амплитудой) различных отрезков и дистанций.

В процессе разучивания плавательных упражнений у обучающихся безусловно возникают ошибки. Поэтому мы акцентировали внимания обучающихся на методических указаниях, правильности выполнения исходных положений, использование подводных упражнений.

В занятиях также использовались упражнения для изучения техники выполнения поворотов и стартов в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.

Для снижения эмоционального напряжения у студентов, а также для уменьшения монотонности в занятиях широко использовались игры и купание.

По окончании курса начального обучения плаванию студенты-первокурсники сдают контрольные упражнения, которые позволяют определить степень сформированности плавательного навыка. В качестве контрольных упражнений определены: тест Купера, 12 мин. и проплывания 50 м (кроль на груди или кроль на спине).

Обучающиеся успешно выполнили контрольные упражнения.

По нашему мнению, этому результату способствовали применяемые упражнения в занятиях: упражнения на задержку дыхания, плавание по элементам, разнообразные плавательные упражнения, медленное плавание, проплывание дистанций с использованием равномерного и переменного метода. Такой подход благоприятно сказался на результатах 12 минутного теста Купера. Оценить физическую подготовленность студентов по показателям данного теста можно как удовлетворительную. С учетом того, что на начало занятий они практически не могли проплыть 50 и более метров эти показатели являются для них достаточно высокими.

Использование методов оздоровительной тренировки для развития основных физических качеств обеспечили лучшие результаты в проплывании 50 метровой дистанции на время в способах плавания кроль на груди и кроль на спине. Так, 58% обучающихся смогли проплыть дистанцию на золотой знак ГТО, 38% показали результат да дистанции 50 м соответствующий результату серебряного знака ГТО.

Таким образом, использование данного подхода в формировании плавательного навыка у студентов первых курсов повышает эффективность учебного процесса не только в освоение плавания, но и положительно влияет на их физическую подготовленность и возможность успешно сдать тест Комплекса ГТО.

**Библиографический список**

1. Белевский В.Н., Холоденко В.В., Константинова А.А. Плавание как средство повышения физической активности и сохранения здоровья студентов // Вестник Калужского университета. – 2019. – № 4 (45). – С. 158-159.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие высших учебных заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.В. Попов. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
3. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Павлова Т.Н., Родзинский И.Ю.Р. Использование мультимедийных средств при обучении студентов плаванию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №2 (72). – С. 27-31.
4. Ложкина Н.П., Ложкина О.П., Цзян В.А. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе // Молодой ученый. – 2019. – № 52 (290). – С. 446-448.
5. Методика обучения плаванию на основном отделении в вузе. Учеб. пособие / Багина В.А., Баева Т.Е., Бекасова С.Н., Семенов Д.А., Терентьева Л.А., Томашевская О.Б. СПбГУЭФ. – СПб.: 40 Гос.НИИ МО РФ, 2006. – 77 с.
6. Миронова А.А., Ильина С.А. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах // Наука-2020. – 2021. – № 1 (46). – С. 72-77.
7. Покровская Н.В. Организация учебного процесса по физической культуре со студентами гуманитарных факультетов РГУ им. И. Канта средствами плавания // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Сер.: Филология, педагогика, психология. – 2010. – №11. – С. 135-140.
8. 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.
9. Томашевская О.Б. Частные подходы специалистов по обучению плаванию различных возрастных групп. – Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2008. – 53 с.
10. Фролова С.М. Виды плавания как один из видов инновационных технологий физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся / С.М. Фролова, Т.А. Андреевко // Наука-2020. – 2019. – №5 (30). – С. 30-33.

**FORMATION OF SWIMMING SKILLS IN UNIVERSITY STUDENTS**

**O.B. Tomashevskaya**, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

**N.V. Pokrovskaya**, *Senior Lecturer*

**Immanuel Kant Baltic Federal University**  
(Russia, Kaliningrad)

**Abstract.** *The article examines the experience of the formation of swimming skills among first-year students of the university, reveals the content of the use of means, methods, teaching methods, taking into account the conditions for conducting classes and the readiness of students to master the swimming skill.*

**Keywords:** *university students, swimming skill swimming training.*