

DOI 10.54596/2958-0048-2025-3-70-76

УДК 792.2:378

МРНТИ 77.29.34

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Колмаков С.В.^{1*}, Колмакова Е.А.², Гоненко С.В.¹

^{1*} НАО «Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева»,
Петропавловск, Казахстан

² ГККП «Ясли-сад «Ивушка», Петропавловск, Казахстан

*Автор для корреспонденции: sergey.kolmakov.1985@mail.ru

Аннотация

В данной статье раскрываются теоретические и практические аспекты обучения плаванию студентов вуза, значение данного вида спорта для формирования личностных качеств студентов, здорового образа жизни, развития физических качеств личности. Представлены практические упражнения инновационных технологий обучения плаванию студентов.

Проведенное исследование позволило дифференцировать студентов по умению/неумению плавать и подобрать для каждой группы студентов упражнения для обучения плаванию неумеющих плавать студентов и совершенствованию физических качеств студентов, умеющих плавать.

Ключевые слова: плавание, студент, высшее учебное заведение, технологии обучения, инновационные технологии обучения.

ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, ЖОО СТУДЕНТТЕРІН ЖҮЗУГЕ ҮЙРЕТУ

Колмаков С.В.^{1*}, Колмакова Е.А.², Гоненко С.В.¹

^{1*} «Манаш Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті» КеАҚ,
Петропавл, Қазақстан

² «Ивушка» бөбекжай-бақшасы» МКҚК, Петропавл, Қазақстан

*Хат-хабар үшін автор: sergey.kolmakov.1985@mail.ru

Аңдатпа

Бұл мақалада университет студенттерін жүзуді оқытудың теориялық және практикалық аспектілері, студенттердің жеке қасиеттерін, салауатты өмір салтын қалыптастыру, жеке тұлғаның физикалық қасиеттерін дамыту үшін осы спорт түрінің маңызы ашылады. Студенттерді жүзуді оқытудың инновациялық технологияларының практикалық жаттығулары ұсынылған.

Зерттеу студенттерді жүзе алмау қабілетімен/қабілетсіздігімен ажыратуға және студенттердің әр тобы үшін жүзе алмайтындарға жүзуді үйрету және жүзе алатын студенттердің физикалық қасиеттерін жақсарту жаттығуларын таңдауға мүмкіндік берді.

Кілт сөздер: жүзу, студент, жоғары оқу орны, оқыту технологиялары, оқытудың инновациялық технологиялары.

TEACHING SWIMMING TO UNIVERSITY STUDENTS USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES

Kolmakov S.V.^{1*}, Kolmakova E.A.², Gonenko S.V.¹

^{1*}*Manash Kozybayev North Kazakhstan University NPLC, Petropavlovsk, Kazakhstan*

²*«Ivushka» Nursery School», a SOME, Petropavlovsk, Kazakhstan*

**Corresponding author: sergey.kolmakov.1985@mail.ru*

Abstract

This article reveals the theoretical and practical aspects of teaching swimming to university students, the importance of this sport for the formation of students' personal qualities, a healthy lifestyle, and the development of physical personality traits. Practical exercises of innovative technologies for teaching swimming to students are presented.

The conducted research made it possible to differentiate students by their ability/inability to swim and select exercises for each group of students to teach swimming to students who cannot swim and improve the physical qualities of students who can swim.

Keywords: swimming, student, higher education institution, learning technologies, innovative learning technologies.

Введение

Важное место в системе физической подготовки студентов вуза отводится такому разделу в образовательных программах вузов физической культуры как «Плавание».

Плавание является уникальным видом двигательной активности, имеет высокую оздоровительную, прикладную и спортивную ценность. Уровень плавательной подготовленности студентов весьма невысок, большая часть поступивших не владеет техникой спортивных способов, а многие (от 10 до 40%) не могут даже держаться на воде (С.Ю. Мендубаева [1]; Ю.А. Данилкина, И.С. Москаленко, А.В. Орехов [2]; А.Д. Викулов [3]).

Процесс обучения плаванию включает в себя не только технические аспекты, но и психологическую подготовку студентов. Стремление к совершенству в воде помогает молодым людям развивать настойчивость и целеустремленность. Плавание становится своеобразной лабораторией для личностного роста, где каждый может испытать свои силы и добиться новых высот.

В дисциплину «Плавание» входят теоретические и практические разделы. В теоретическом разделе студенты изучают: историю развития плавания, основные понятия о свойствах воды и их влияние на формирование движения пловцов, правила выполнения движений в различных спортивных способах плавания, в практические разделы входят: освоение студентами методами и приемов, применяемых при изучении техники плавания и спортивной тренировки.

Важным аспектом в обучении студентов плаванию является использование в процессе обучения инновационные технологии.

Методы исследования

Для проведения исследования мы использовали анализ педагогической и методической литературы, наблюдение за студентами в процессе обучения плаванию, тестирование физической подготовленности студентов на занятиях по плаванию по контрольным нормативам физической подготовленности, а также динамику изменений после реализации инновационных технологий обучения плаванию с помощью общепринятых методов математической статистики.

Результаты исследования

В соответствии с отобранными методами исследования мы провели тестирование физической подготовленности студентов по различным видам плавания.

Перед тестированием мы дифференцировали студентов по критерию умение/неумение плавать для того, чтобы индивидуально подобрать технологии обучения плаванию в соответствии с физическими возможностями студентов.

Распределение студентов на умеющих и неумеющих плавать наглядно представлено на рисунке 1.

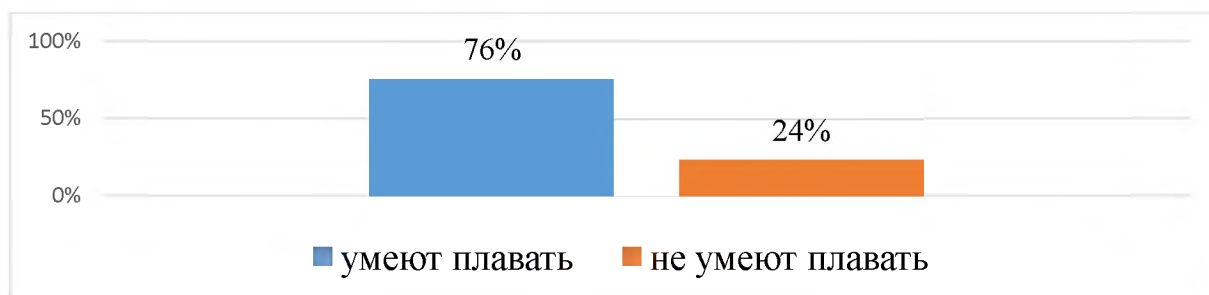


Рисунок 1. Распределение студентов по обученности плаванию

Далее мы у студентов, которые умеют плавать, проверили уровень физической подготовленности по различным видам плавания. Данное исследование представлено на рисунке 2.

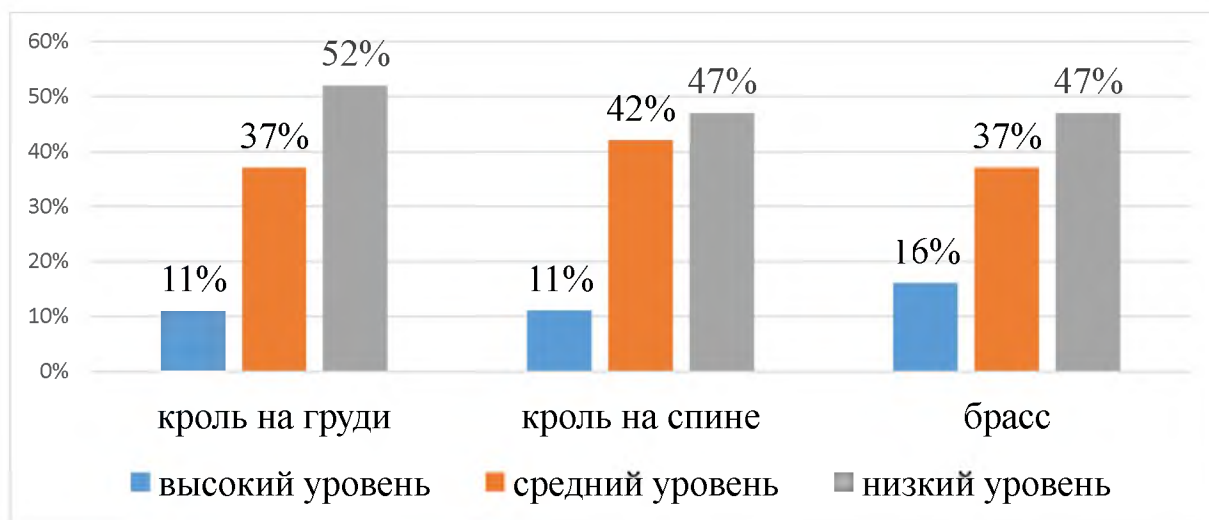


Рисунок 2. Тестирование физической подготовленности студентов в плавании (кроль на груди, кроль на спине, брасс)

Данное исследование позволило подобрать упражнения дифференцированно для неумеющих умеющих плавать по разным уровням физической подготовки и для каждой подгруппы студентов.

Дискуссия

Обучение плаванию студентов вуза представляет собой важный аспект физического воспитания, способствующий развитию не только физической, но и психоэмоциональной устойчивости молодёжи. В современных условиях, где навыки безопасности на воде становятся всё более актуальными, умение плавать является необходимостью для каждого студента.

Классические теории и инновационные подходы к реформированию физкультурного образования разрабатывали П.Ф. Лесгафт, В.У. Агеевец, В.К. Бальсевич, А.Г. Бердников, М.Я. Виленский, А.А. Горелов, В.И. Григорьев, Ю. Войнар, В.М. Выдрин, С.П. Евсеев, С.В. Ерегина, Г.З. Карнаухов, Каргаполов, Е.В. Конева, В.Н. Кряж, Ю.Ф. Курамшин, В.Ф. Костюченко, В.Н. Платонов, Г.Н. Пономарев, В.С. Степанов, В.Г. Федоров и др. [4-6].

На занятиях преподаватели стремятся создать комфортную и дружелюбную атмосферу, которая способствует эмоциональному раскрытию студентов и помогает преодолеть страхи. Плавание развивает координацию, силу, выносливость и чувство ритма. Инструкторы-преподаватели вуза применяют разнообразные методики: от базовых техник до специализированных стилей, таких как классический брасс, скоростной баттерфляй и спокойный кроль.

Осваивая особенности каждого стиля, студенты укрепляют командный дух, осваивают взаимодействие с партнёрами в воде и учатся поддерживать друг друга. Таким образом, обучение плаванию становится не только физической активностью, но и важной ступенью на пути к формированию ответственных и уверенных в себе личностей.

Важным элементом занятий является «анализ ошибок и достижений, что позволяет студентам осознанно подходить к процессу обучения. Обсуждения результатов после тренировок способствуют формированию критического мышления и способности к самооценке. Это, в свою очередь, прививает навыки анализа и саморефлексии, которые будут полезны в будущем как в спорте, так и в учебе» [7].

Занятия плаванием способствуют формированию социальной активности студентов. Совместные тренировки, участие в соревнованиях и межвузовских мероприятиях усиливают чувство принадлежности к команде и единства. В конечном итоге, обучение плаванию служит основой для формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции, что окажет позитивное влияние на всю дальнейшую жизнь студентов.

В последние годы инновационные технологии обучения плаванию приобретают все большую популярность среди студентов.

«Интерактивные технологии – это технологии, в которых обучение происходит во взаимодействии всех обучающихся, включая педагога. Каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, в ходе работы идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности» [8].

Интерактивные технологии в обучении плаванию студентов могут значительно повысить эффективность учебного процесса и сделать его более увлекательным. Вот несколько методов и подходов, которые можно использовать:

1. Видеоуроки и онлайн-курсы.

– видеоуроки: создание и использование видеоматериалов с объяснениями техники выполнения различных стилей плавания. Эти видео могут включать как профессиональные демонстрации, так и записи тренировок студентов.

– онлайн-курсы: платформы, на которых студенты могут изучать теорию плавания, правила безопасности и анатомию плавания.

Использование виртуальной реальности и интерактивных приложений помогает создать более увлекательный процесс обучения. Такие технологии позволяют студентам наглядно видеть технику плавания, анализировать свои движения и получать мгновенную обратную связь. Это особенно эффективно для самостоятельной практики, так как позволяет обучающимся изучать свои ошибки и корректировать их в реальном времени.

Применение датчиков и носимых устройств, отслеживающих физическую активность, становится важным инструментом для оценки прогресса учащихся. Эти устройства могут фиксировать скорость, расстояние и даже качество выполнения элементов, что дает тренерам возможность более точно настраивать тренировочные программы. Благодаря этому обучение плаванию становится более персонализированным и целенаправленным.

2. Симуляторы и виртуальная реальность.

– виртуальные уроки плавания: технологии виртуальной реальности могут быть использованы для моделирования среды обучения. Студенты могут «плавать» в виртуальных бассейнах и обучаться технике без необходимости находиться в воде.

– симуляторы плавания: использование специального оборудования, которое позволяет моделировать сопротивление воды и тренировать технику плавания.

3. Интерактивные приложения и мобильные технологии.

– мобильные приложения: использование приложений для отслеживания прогресса, анализа результатов и создания индивидуальных тренировочных планов. Например, приложения, которые фиксируют количество проплытых дистанций, время и технику.

– пульсометры и трекеры активности: использование носимых устройств для отслеживания физической активности во время тренировок, что поможет в анализе эффективности занятий.

– системы видеоанализа: устройства, которые могут анализировать работу студентов в воде в реальном времени и давать рекомендации по улучшению техники.

4. Технологии обратной связи.

– анализ видео: запись тренировок студентов с последующим анализом. Это может быть использовано для выявления ошибок и улучшения техники. Студенты могут видеть и анализировать свое выступление.

– смарт-обувь и устройства: использование специальной обуви или носимых устройств, которые фиксируют данные о движениях студентов и предоставляют обратную связь по технике плавания.

5. Интерактивные группы и дискуссии.

– групповые тренировки с элементами взаимодействия: организация занятий, где студенты работают в парах или группах, помогая друг другу и обучаясь вместе.

6. Интерактивные задания и проекты.

– геймификация: внедрение игровых элементов в процесс обучения, таких как конкурсы, достижения и уровни, которые мотивируют студентов.

– проектная работа: студенты могут работать над проектами, связанными с плаванием, например, исследование различных стилей плавания или подготовка презентаций по теме безопасности на воде.

– ролевая игра: инсценировки различных ситуаций, таких как спасение утопающего, что развивает не только навыки плавания, но и навыки первой помощи.

Не стоит забывать и о социальных платформах, которые позволяют студентам делиться своими достижениями, обмениваться опытом и находить единомышленников. Создание онлайн-сообществ способствует мотивации и повышению интереса к занятиям плаванием, создавая положительный эффект на общую атмосферу обучения.

Использование интерактивных технологий позволяет не только совершенствовать умения студентов, умеющих плавать в различных спортивных видах плавания, но и научить неумеющих студентов плавать. Тем не менее, несмотря на все преимущества технологий, важно помнить о значении традиционных методов обучения. Взаимодействие с тренерами и партнерами по плаванию играет ключевую роль в формировании навыков и уверенности у учащихся. Личное общение и оперативная обратная связь от опытных специалистов могут существенно ускорить процесс освоения техники плавания. Плавание требует не только теоретических знаний, но и практических навыков, которые можно развивать только в воде. Комбинирование высоких технологий с традиционными методами может дать наилучшие результаты, предлагая разнообразные подходы к обучению.

Таким образом, инновационные технологии обучения плаванию могут значительно улучшить процесс, делая его более доступным и интересным.

Заключение

Важным аспектом плавания является развитие дисциплины и ответственности. Регулярные тренировки требуют от студентов не только физической выносливости, но и умения организовывать свое время, что в свою очередь формирует привычки, полезные для учебы и будущей карьеры. Постепенно, преодолевая физические и психологические препятствия, молодые люди учатся справляться с трудностями, что укрепляет их внутреннюю силу и характер.

Социальные навыки, которые развиваются во время тренировок, играют не менее важную роль. Умение работать в команде, поддерживать других и совместно достигать целей способствует улучшению межличностных отношений. Эти навыки часто переносятся из бассейна в учебные группы и будущие профессиональные коллективы, делая студентов более адаптивными и уверенными в себе.

Таким образом, процесс обучения плаванию не ограничивается лишь физическим развитием. Он становится инструментом самосовершенствования, способствуя формированию целого комплекса качеств, необходимых для успешной жизни. Плавание становится не только спортом, но и важным этапом в пути к личностному успеху.

Интерактивные технологии представляют собой разнообразные методы, которые можно адаптировать под различные уровни подготовки студентов и потребности учебного процесса. Их внедрение в обучение плаванию может не только повысить интерес студентов, но и способствовать более глубокому и быстрому усвоению навыков плавания.

Литература:

1. Мендубаева С.Ю. Оздоровительные методики: упражнение «поплавок», обучение дыханию, обучение плаванию способом на спине // [Медiateка]. – Гомель: ГФ «МИТСО», 2014.
2. Данилкина Ю.А., Москаленко И.С., Орехова А.В. Комплекс ГТО // Символ науки. 2015. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-gto>.

3. Плавание: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
4. Кирюхина И.А. Начальная спортивная подготовка детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании: автореф... дис. кан. пед. наук. – М.: ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2020. – 30 с.
5. Виноградов Е.О. Методика коррекции техники плавания кролистов высокой квалификации на основе связанной оценки биомеханических характеристик плавательного цикла: автореф... дис. кан. пед. наук. – СПб.: ФГБОУ «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», 2020. – 28 с.
6. Дементьев В.В. Формирование навыка плавания у учащихся старших классов на уроках физической культуры: автореф...дис. кан. пед. наук. – М.: ФГБОУ «Институт возрастной физиологии РАО», 2007. – 24 с.
7. Эльтемеров А.А. Повышение эффективности обучения плаванию посредством цифровых технологий // Ped. Rev. 2022. – №5(45). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-obucheniya-plavaniyu-posredstvom-tsifrovyyh-tehnologiy>.
8. Добрынина Т.Н., Гуляевская Н.В. Интерактивные технологии обучения в условиях педагогических инноваций // Journal of Siberian Medical Sciences. 2015. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnye-tehnologii-obucheniya-v-usloviyah-pedagogicheskikh-innovatsiy>

References:

1. Mendubaeva S.Yu. Ozdorovitelnye metodiki: uprazhnenie «poplavok», obuchenie dyhaniyu, obuchenie plavaniyu sposobom na spine // [Mediateka]. – Gornel: GF «MITSO», 2014.
2. Danilkina Yu.A., Moskalenko I.S., Orekhova A.V. Kompleks GTO // Simvol nauki. 2015. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-gto>.
3. Плавание: учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во VLADOS-PRESS, 2004. – 367 с.
4. Kiryuhina I.A. Nachalnaya sportivnaya podgotovka detej s porazheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata v adaptivnom plavanii: avtoref... dis. kan. ped. nauk. – М.: FGBOU VO «Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kultury», 2020. – 30 s.
5. Vinogradov E.O. Metodika korrekci itehniki plavaniya krolistov vysokoj kvalifikacii na osnove svyazannoj ocenki biomehanicheskikh harakteristik plavatelnogo cikla: avtoref... dis. kan. ped. nauk. – S/Pb.: FGBOU «Nacionalnyj gosudarstvennyj Universitet fizicheskoy kultury, sporta i zdorovya imeni P.F. Lesgafta», 2020. – 28 s.
6. Dementev V.V. Formirovanie navyka plavaniya u uchashihsya starshih klassov na urokah fizicheskoy kultury: avtoref... dis. kan. ped. nauk. – М.: FGBOU «Institut vozrastnoj fiziologii RAO», 2007. – 24 s.
7. Eltemerov A.A. Povyshenie effektivnosti obucheniya plavaniyu posredstvom cifrovyyh tehnologij // Ped.Rev. 2022. – №5(45). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-obucheniya-plavaniyu-posredstvom-tsifrovyyh-tehnologiy>.
8. Dobrynina T.N., Gulyaevskaya N.V. Interaktivnye tehnologii obucheniya v usloviyah pedagogicheskikh innovacij // Journal of Siberian Medical Sciences. 2015. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnye-tehnologii-obucheniya-v-usloviyah-pedagogicheskikh-innovatsiy>

Information about the authors:

Kolmakov S.V. – corresponding author, Magister of Physical Education, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Kozymbayev University, Petropavlovsk, Kazakhstan; e-mail: sergey.kolmakov.1985@mail.ru;

Kolmakova E.A. – Physical education instructor, «Ivushka» Nursery School», a Children's and Youth Sports School, Petropavlovsk, Kazakhstan; e-mail: katerina21.86@mail.ru;

Gonenko S.V. – Magister of Physical Education, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Kozymbayev University, Petropavlovsk, Kazakhstan; e-mail: ffk2004@mail.ru.