

УДК 797.21
МРНТИ 77.29.34

**ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СКГУ ИМ. М. КОЗЫБАЕВА**

Колмаков С.В.¹, Линник М.А.¹, Шитов А.А.¹

¹*СКГУ им. М. Козыбаева, Петропавловск, Казахстан*

Колмакова Е.А.²

²*Ясли сад «Ивушка», Петропавловск, Казахстан*

**М. ҚОЗЫБАЕВ АТЫНДАҒЫ СҚМУ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ФАКУЛЬТЕТІ
СТУДЕНТТЕРІНІҢ ЖҰЗУ ДАЙЫНДЫҒЫ**

Колмаков С.В.¹, Линник М.А.¹, Шитов А.А.¹

¹*М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл, Қазақстан*

Колмакова Е.А.²

²*Петропавл, «Ивушка» ясли – бақшасы, Қазақстан*

**SWIMMING PREPAREDNESS OF STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL
FACULTY OF NKSU NAMED AFTER M. KOZYBAYEV**

Kolmakov S.V.¹, Linnik M.A.¹, Shitov A.A.¹

¹*NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, Kazakhstan*

Kolmakova E.A.²

²*Fought garden «Ivushka», Petropavlovsk, Kazakhstan*

Аннотация

Плавание, является одним из наиболее популярных видов спорта среди студенческой молодежи, оно считается наиболее эффективным средством оздоровления. Общеизвестно его широкое влияние на функциональные системы организма. Систематические занятия плаванием способствуют сохранению и укреплению здоровья, содействуют правильному формированию организма, повышают работоспособность студентов. Занятия плаванием являются отличным средством борьбы с простудными заболеваниями. Даже само пребывание в воде, а тем более, выполнение в ней хотя бы самых простых упражнений является раздражителем, стимулирующим активизацию физиологических процессов всего организма, развитие его приспособительных реакций. В статье представлены результаты изучения плавательной подготовленности студентов специальностей «Педагогика иметодика начального обучения» «Дошкольное обучение и воспитание» «СКГУ им. М. Козыбаева», г. Петропавловска, Северо – Казахстанской области. Основным показателем подготовленности являлась эффективность технических навыков пловца. Для ее оценки использовалось визуальное сопоставление преподавателем – тренером движений пловца с общепринятыми требованиями рациональной техники спортивных способов плавания.

Ключевые слова: плавательная подготовленность, техническая подготовленность, спортивные и прикладные способы плавания, студенты, образовательный процесс, двигательная активность, плавательный бассейн, способы плавания, критерии оценки.

Аңдатпа

Жұзу студент жастары арасында ең бір танымал спорт түрлеріне жатады, және де ол сауықтырудың ең бір тиімді түрі болып саналады. Оның ағзаның функционалдық жүйелеріне әсері баршаға мәлім. Жүзумен тұрақты айналысу денсалукты нығайту мен сақтауға ықпал етеді, ағзаның дұрыс дамуына және жан – жақты дамуына жәрдемдеседі, студенттердің жұмыс қабылеттілігін көтереді. Жүзу жаттығулары суық тиюмен күресудің тамаша құралы. Жай ғана суда болу, ал онда ең қарапайым жаттығулар жасаудың өзі ағзаның барлық физиологиялық процесстерін белсендіруді ынталандыратын, оның бейімделу реакцияларын дамытатын, тітіркендіргіш болады. Мақалада Солтүстік Қазақстан

облысы Петропавл қ. М. Қозыбаев ат. СҚМУ – ң «Педагогика жәнебастапқы білім беру методикасы», «Мектепке дейінгі білім беру және тәрбиелеу» мамандығы студенттерінің жүзу дайындығын зерттеу нәтижелері көрсетілген. Оны бағалауға оқытушы – жаттықтырушының жүзушінің техникасын спорттық жүзу түрлерінің тиімді техникаларының талаптарымен көзбен шолып салыстыру пайдаланылады.

Түйінді сөздер: жүзу дайындығы, техникалықдайындық, жүзудің спорттық және қолданбалы түрлері, студенттер, жүзу, оқыту процессі, қимыл белсенділігі, жүзу бассейні, жүзу түрлері, бағалау критерийлері.

Abstract

Swimming is one of the most popular sports among students, it is also considered the most effective means of healing. Its widespread influence on the functional systems of the body is well known. Systematic swimming lessons contribute to the preservation and promotion of health, contribute to the proper formation of the body and the full development, increase the efficiency of students. Swimming is a great way to fight colds. Even the stay in the water, and especially the implementation of the most simple exercises it is an irritant that stimulates the activation of physiological processes of the whole organism and the development of its adaptive reactions. The article presents the results of researching the swimming preparedness of students studying in the field of «Pedagogy and methods of primary education», «Preschool education and upbringing» at the North Kazakhstan State University named after Manash Kozybayev, Petropavlovsk. The main indicator of technical preparedness is the efficiency of the swimmer's technique. For its assessment, a visual comparison of a swimmer's equipment with the requirements of a rational technique of sports swimming methods is used by a teacher – coach.

Key words: swimming preparedness, technical preparedness, sports and applied methods of swimming, students, educational process, physical activity, swimming pool, swimming methods, evaluation criteria.

Введение

В связи со стремительным ростом и развитием современной системы высшего образования, наблюдается прогрессирующий рост в объёме научных знаний, что, в свою очередь, способствует к принятию решения по уплотнению и, тем самым, усложнению содержания учебных планов и программ. В связи с этим, определяется тенденция, общественного характера, по привлечению в сферу образования не только специалистов высокой квалификации, но и здоровых, физически подготовленных, кадров. Таким образом, в создаваемых обществом условиях, одной из важных целей является – формирование физически подготовленной личности. При этом, важная роль должна принадлежать физической культуре.

Процесс обучения студенческой молодёжи в высших учебных заведениях характеризуется существенным эмоциональным и интеллектуальным напряжением. Отмечается низкая двигательная и физическая активность, слабый уровень физической подготовленности.

В системе профессионального высшего образования ежегодно идет тенденция роста в обеспечении кадрового состава специалистами высшей категории, составляющих, в дальнейшем, его интеллектуальный, политический ресурс. В реалиях нынешнего времени, от современного рынка труда, к высшему образованию, исходит постановка задач по подготовке не только специалистов (профессионалов) высокого уровня, но и кадров, которые будут обладать высокоуровневой личностной зрелостью, а также, ориентированных на гуманистические ценности в решении любых проблем профессионального, социального или жизненного плана.

В рамках решения задачи по раскрытию и, дальнейшего развития, образовательного процесса в вузе, предполагается структурирование как общей, так и профессиональной культуры, не оставляя без внимания – физическую культуру личности.

«Физическая культура», как предмет, входящий в учебные программы всех специальностей вуза, способствует непосредственному влиянию на здоровье человека, а также – на становление и развитие его физических компетенций, формирующихся в процессе специально организованной деятельности.

Плавание, по своей сути, является видом спорта, со своеобразной двигательной активностью, имеющую высокую ценность, оздоровительного, спортивного и прикладного (профессионально – прикладного) характера. В образовательных программах вузов, по дисциплине «Физическая культура», данному направлению отводится важное место.

Цель проводимого исследования – определение исходного уровня плавательной подготовленности студентов, обучающихся на специальностях педагогического факультета СКГУ им. М. Козыбаева.

Методы исследования

В рамках нашего исследования, плавательная подготовленность студентов педагогического факультета, оценивалась по ряду критерий: овладение основными стилями плавания (кроль на груди (50 м (с)), кроль на спине (50 м (с)), брасс (50 м (с)); прикладными способами плавания (плавание на боку, транспортировка пострадавшего (10 м)); техническая подготовленность.

Для оценивания уровня физической подготовленности студентов, использовались контрольные нормативы, определенные для основного и спортивного отделения (для плавательного бассейна).

Показателем основной подготовленности являлась – эффективность техники движения пловца. В целях оценивания, преподавателем – тренером применялся такой вид, как – визуальное сопоставление технических составляющих испытуемых с требованиями рациональной техники спортивных способов плавания.

Для оценки студента, при выполнении им повторных проплываний коротких промежутков, преподаватель – тренер наблюдал за выполнением определенных элементов (их отдельных частей) – положение тела, движения ногами, движения руками, дыхание, общее согласование движений.

Итоговая оценка технической подготовленности выставлялась по пятибалльной шкале, руководствуясь следующими критериями [Л.П. Макаренко]:

5 баллов – пловец правильно выполняет все элементы техники (положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное; гребки руками эффективные, продвижение вперед от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям руками; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; в целом движения можно охарактеризовать как непринужденные, свободные);

4 балла – у пловца отмечаются небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений или в их согласовании – при хорошем продвижении вперед, отсутствии напряженности и скованности;

3 балла – у пловца отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или в их согласовании; продвижение вперед с помощью гребков – среднее по величине; заметна излишняя мышечная напряженность;

2 балла – пловец выполняет отдельные элементы техники с грубыми нарушениями; движения скованные, продвижение вперед неэффективное;

1 балл – пловец не проплывает до конца контрольный отрезок или нарушает правила заплыва, регламентирующие плавание данным способом.

Для эффективности технической подготовленности может быть использован так называемый *относительный шаг пловца*. Это расчетный показатель, равный отношению фактической длины шага студента – пловца при плавании (частное от деления длины проплываемого отрезка на количество гребков) к его геометрическому шагу (длина руки, умноженная на 4 – в кроле и на 2 – в брассе и дельфине). Чем выше относительный шаг пловца, тем выше эффективность его техники.

Тестирование навыков студентов происходило непосредственно на занятиях по физической культуре. В оценивании принимали участие независимые эксперты – тренера по плаванию: мастера спорта по плаванию – Трисеев А., Гопотченко Д. и Загруддинов Д.

В исследовании приняли участие студенты 1 курса специальностей «Педагогика и методика начального обучения», «Дошкольное обучение и воспитание» СКГУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловска Северо – Казахстанской области в количестве 60 человек (контрольная и экспериментальная группы, в каждой группе по 30 человек).

Результаты исследования

Результаты тестирования владения спортивными способами плавания студентами представлены в Таблице 1. Полученные данные свидетельствовали о том, что большинство студентов владеют спортивными способами плавания на оценку «удовлетворительно» (33 % – 47 %) и «хорошо» (33 % – 47 %).

Таблица 1 Результаты тестирования владения основными стилями плавания
(кроль на груди, кроль на спине, брасс) студентов контрольной
и экспериментальной групп (в баллах)

Нормативы, в сек.	Оценивание, в баллах							
	менее 50 «2»		51 – 74 «3»		75 – 89 «4»		90 – 100 «5»	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
50 м кроль на груди	1 чел. 7%	0	6 чел. 40%	7 чел. 47%	6 чел. 40%	6 40%	2 чел. 13%	2 чел. 13%
50 м кроль на спине	1 чел. 7%	1 чел. 7%	6 чел. 40%	6 чел. 40%	5 чел. 33%	6 чел. 40%	3 чел. 20%	2 чел. 13%
50 м брасс	1 чел. 7%	1 чел. 7%	5 чел. 33%	5 чел. 33%	6 чел. 40%	7 чел. 47%	3 чел. 20%	2 чел. 13%

В результате тестирования, владения прикладными способами плавания (транспортировка пострадавшего на воде) (Таблица 2), было выявлено, что только 50 % студентов справились с поставленной задачей.

Таблица 2 Результаты тестирования владения студентами
прикладными способами плавания (транспортировка пострадавшего)

Нормативы, 10 м	Баллы											
	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	менее 50
Экспериментальная группа (кол-во студентов)	0	0	1	2	1	2	4	2	1	1	0	1
Контрольная группа (кол-во студентов)	0	0	1	2	2	1	4	2	1	0	0	2

Результаты тестирования технической подготовленности спортивных способов плавания студентов (Таблица 3) показали примерно одинаковый уровень.

У большинства студентов (40 % – 47 %) уровень технической подготовленности соответствует оценке «удовлетворительно».

Таблица 3 Результаты технической подготовленности
спортивных способов плавания у студентов

Группы	Эффективность техники пловца в баллах					Относительный шаг пловца
	1	2	3	4	5	Кол-вои % студентов с высокой эффективностью техники плавания
ЭГ	1 чел. 7%	4 чел. 26%	6 чел. 40%	3 чел. 20%	1 чел. 7%	3 чел. 20%
КГ	1 чел. 7%	3 чел. 20%	7 чел. 47%	2 чел. 13%	2 чел. 13%	2 чел. 13%

Заключение

Таким образом, следует отметить, что результаты тестирования плавательной и технической подготовленности студентов в учебных группах примерно одинаковые и находятся на среднем и низком уровне подготовленности, что позволяет перейти к разработке и внедрению в учебный процесс педагогической модели обучения плаванию студентов, педагогического факультета СКГУ им. М. Козыбаева.

Анализируя занятия плаванием следует отметить, проявление большого интереса к физической культуре и к плаванию со стороны обучающихся. У студентов улучшилась посещаемость занятий, они стали более дисциплинированными, у многих проснулась мотивация к посещению занятий по физической культуре.

Литература:

1. Макаренко, Л.П. Подготовка пловцов. Изд. 3-е. / Л. П. Макаренко. – М.: Юрайт, 2014. – 285 с.
2. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – М.: Попурри, 2013. – 274 с.
3. Водные виды спорта: учебник для вузов / ред. – сост. Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт. 2007. – 320 с.
4. Васильковская. Ю.А. Методика комплексного применения средств физической культуры в процессе оздоровительных занятий / Ю.А. Васильковская, Э.Г. Лактионова, Н.М. Нефёдова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 43 – 46.
5. Булгакова Н.Ж. Зависимость спортивного результата в возрастных группах от показателей физического развития пловцов / Н. Ж. Булгакова, А. Р. Воронцов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 28–32.
6. Бороненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М. 2013. – 417 с.