

Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 109-113.
Physical Culture and Health. 2022, 82 (2), 109-113.

Научная статья
УДК 797.1 (075.8)
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_109

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ КАК СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО НАВЫКА СТУДЕНТОВ ВУЗА



Евгения Андреевна Распопова¹,
Юлия Александровна Постольник²

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма,
Москва, Россия¹
Московский городской педагогический университет, педагогический
институт естествознания и спортивных технологий,
Москва, Россия²

¹ Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории
и методики спортивного
и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
Тел.: +7(916)538-03-63, e-mail: raspopova48@mail.ru
ORCID 0000-0002-1129-4492

² Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптологии
и спортивной подготовки
Тел.: +7(905)758-04-45, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru
ORCID 0000-0003-4053-2784

Аннотация. Плавание – жизненно важный навык, необходимый каждому человеку, и прекрасный вид упражнений, направленных на улучшение функционального состояния организма каждого человека. Курс «Плавание» является частью вариативной программы бакалавриата, который входит в состав модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Однако не все студенты стремятся заниматься этим видом физкультурно-спортивной деятельности. Поэтому выявление причин отрицательного отношения студентов к данному виду спорта и возможностей разнообразия монотонных занятий плаванием является актуальной проблемой. **Материалы:** В статье представлен анализ причин отрицательного отношения студентов университета к курсу Плавание элективной дисциплины «Физическая культура и спорт». Разработана технология обучения плавательным умениям и навыкам, с внедрением доступных средств синхронного плавания, с целью формирования у студентов интереса, а также совершенствования плавательного навыка, путем расширения двигательного кругозора.

Методы исследования: Сравнение результатов плавательной подготовленности студентов контрольной и экспериментальной группы. Расчет \bar{X} – средних величин, σ – среднеквадратических отклонений и t – достоверности различий средних величин данных контрольной и экспериментальной группы. **Результаты:** Разработана технология обучения плавательным умениям и навыкам, с внедрением доступных средств синхронного плавания. Обучающиеся, занимавшиеся по экспериментальной инновационной методике обучения плаванию с включением упражнений синхронного плавания, достоверно превосходили обучающихся контрольной группы по всем показателям плавательной подготовленности в конце экспериментальной работы. **Выводы.** Проведенное исследование показало, что в высшем учебном заведении необходима модернизация процесса физического воспитания и совершенствование отдельных учебных программ.

Ключевые слова: средства синхронного плавания; обучение плаванию; студенты; элективная дисциплина «Физическая культура и спорт»; плавательная подготовленность.

Для цитирования: Распопова Е.А., Постольник Ю.А. Эффективность применения средств синхронного плавания как способ совершенствования плавательного навыка студентов вуза // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 109-113. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_109.

Введение

Плавание – популярный, массовый и бурно развивающийся вид спорта, жизненно необходимый навык, сочетающий в себе уникальный вид физических упражнений, которые сопряжены с гигиенически-оздоровительным и закаляющим воздействием водной среды на человека [1, 2, 9].

Особое место в системе физического воспитания занимает плавание. Плавание можно рассматривать как вид спорта высших достижений, как учебную дисциплину в средних и высших профессиональных образовательных учреждениях физкультурного и спортивного

профиля, а также как курс по выбору для студентов гуманитарного, технического и экономического профиля обучения в обязательной элективной дисциплине раздела «Физическая культура и спорт» [3, 4].

В структуре общекультурных компетентностей (УК) педагогических специальностей высшей школы прописаны требования к результатам освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт», где выпускник способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7), где знания, умения и навыки в области плавания являются профессионально-прикладной подготовкой [6].

Результаты

Педагогические наблюдения, проведенные в 2020-2022 учебных годах (3594 человека), направленные на выявление приоритетных для обучающихся видов спорта и систем физических упражнений, для освоения обязательной элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» показали, что, по мнению студентов, курс «Плавание», является не достаточно популярным. Только 18 % (647 чел.) выбрали данный вид как приоритетный. Были выявлены причины отрицательного отношения (875 чел.) к плаванию. 244 человека указали, что не хотят заниматься плаванием так, как «требуется возить/носить с собой большое количество принадлежностей, в течение учебного дня – неудобно»; 180 человек ссылаются на «наличие простудных заболеваний после посещения бассейна».

Однако многолетний опыт работы и анализ педагогической, медицинской литературы доказывает обратное, что у людей, регулярно занимающихся плаванием, напротив, повышается сопротивляемость к болезням, общее эмоциональное состояние и укрепляется тонус организма [5, 7, 8].

Просто не любят плавать в бассейне – 102 человека; по мнению 91 студента – «занятия в зале имеют больший тренировочный эффект»; 89 человек причиной нежелания заниматься плаванием указали «аллергические реакции на обеззараживающие реагенты, которые добавляют в воду», 51 человек – считают плавание скучным, монотонным двигательным действием; а 67 человек – просто «не умеют плавать»; не указали конкретную причину 51 обучающийся.

Поскольку спортивное плавание, являясь циклическим видом спорта, для некоторых обучающихся представляется весьма монотонной физкультурно-спортивной деятельностью. С целью поддержания интереса к данному виду спорта у студентов, мы предприняли попытку разнообразить процесс занятий по курсу «Плавание» элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях вуза, расширением рамок средств обучения плавательным движениям за счет включения в занятия большого количества элементов и комплексов упражнений из синхронного плавания.

В эксперименте участвовали студенты 1 курса Московского городского педагогического университета, различных факультетов в количестве 40 человек, которые были распределены на две группы по 20 человек: контрольную (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ). Все студенты прошли медицинский осмотр и были допущены к занятиям плаванием. Экспертная оценка исходного уровня плавательной подготовленности показала, что все студенты хорошо держались на воде и владели элементами спортивных способов плавания.

Двухлетнее наблюдение за исходным уровнем плавательной подготовленности студентов университета в количестве 450 человек, показало, что 81 % студентов, выбирающих элективный курс плавание, – хорошо владеют плавательными навыками, 14 % студентов – слабо плавающие, и, около 5 % – вообще не умеют плавать, а записываются на данный курс в надежде научиться плавать.

Процесс обучения плаванию студентов осуществлялся в рамках элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» по курсу Плавание, рабочая программа дисциплины была составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в которой содержалось обучение и совершенствование спортивных способов плавания – кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, прикладное плавание. Методика обучения спортивным и прикладным способам плавания проводилась идентично в ЭГ и КГ, параллельно-последовательном методом обучения, в начале обучения студенты овладевали спортивными способами кроль на груди, кроль на спине, далее брасс и дельфин, а затем прикладными способами плавания. Занятия проходили по 45 минут в воде и 45 минут в зале, суммарное время занятий составляло 1 час 30 минут.

Экспериментальная технология предполагала выполнение средств синхронного плавания в конце основной и в заключительной части занятия плавания. Первая половина основной части урока была посвящена изучению основному учебному материалу. Таким образом, трехчастная структура занятия в воде распределялась в экспериментальной группе следующим образом: подготовительная часть занятия составляла 15 %; основная часть – 70 %; заключительная – 15 % времени от общей продолжительности занятия.

Таблица 1 – средства синхронного плавания, применяемые в экспериментальной группе [6]

Средства синхронного плавания	
Передвижения в воде:	<ul style="list-style-type: none"> – не создавая брызг; – «ватерпольный кроль» плавание на груди и спине с поднятой над водой головой; – переход с одного способа плавания на другой; – гребковые движения ногами в сочетании с гребковыми движениями руками: ноги выполняют движения брассом, руки кролем; ноги – «дельфином», руки – брассом и другие вариации
Гребковые движения руками в основных позициях: на груди, спине, в группировке (плотная, неплотная).	<ul style="list-style-type: none"> «Удерживающий гребок – вытянутые восьмерки (плоской ладонью). «Продвигающий гребок – вытянутые восьмерки (развернутой ладонью). «Гребок обратный» гребковые движения ладонью по часовой стрелке. «Каное» – гребковые движения руками в положении на груди. «Пропеллер». «Пропеллер обратный»
Гребковые движения ногами:	<ul style="list-style-type: none"> – «Водяной велосипед» (вперед, назад, вокруг своей оси); – движения ногами «дельфином» – на спине, груди, боку с различным положением рук над водой; – «Эг-бито» – ходьба на месте, с продвижением, боком, вперед, спиной, с различными положениями рук над водой. <p>Вариации гребковых движений ногами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Один гребок брассом – один гребок дельфином на боку – гребок брассом на спине, далее эг-бито 8-16 гребков, после цикл повторяется. 2. Три гребка ногами «дельфин» на груди – 4 гребка «кроль» на боку, проход боком в эг-бито 4 гребковых движений, далее «брасс» на груди 2 удара ногами, после цикл повторяется
Доступные фигуры:	<ul style="list-style-type: none"> – вращение в группировке 360°, 720°; – круг-вперед; – круг-назад; – кувырок назад согнувшись; – оборот в группировке назад; – оборот в группировке вперед

По окончании экспериментальной работы, мы провели тестирование плавательной подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 2 – Сравнение времени преодоления дистанции 50 метров избранным способом плавания студентами КГ и ЭГ в конце эксперимента

Показатель	Девушки		P	Юноши		P
	ЭГ n=10	КГ n=10		ЭГ n=10	КГ n=10	
	X ± σ	X ± σ		X ± σ	X ± σ	
Время проплывания дистанции 50 м, с	0,62±0,05	0,73±0,10	< 0,05	0,54±0,10	0,64±0,08	< 0,05

Таблица 3 – Сравнение результатов плавательной подготовленности К. Купера студентами КГ и ЭГ в конце эксперимента

Показатель	Девушки		P	Юноши		P
	ЭГ n=10	КГ n=10		ЭГ n=10	КГ n=10	
	X ± σ	X ± σ		X ± σ	X ± σ	
Дистанция (м), преодоления за 12 мин.	478,3±38,8	382,6±34,3	< 0,05	595±50,97	509±38,5	< 0,05
Оценка физической работоспособности, (балл)	4±0,49	3,09±0,51	< 0,05	4±0,47	3,05±0,22	< 0,05

Данные табл. 2 свидетельствуют о том, что результаты преодоления контрольной дистанции 50 метров студентами экспериментальной группы достоверно выше контрольной (p<0,05). Что свидетельствует о более высоком уровне плавательной подготовленности студентов экспериментальной группы.

Средние результаты теста Купера 12-ти минутное объёмное плавание показали, что девушки ЭГ проплыли дистанцию 478 метров, а их соперницы КГ 383 метра, что на 95 метров меньше. Юноши ЭГ в среднем проплыли за эти же 12 минут 595 метра, а в КГ обучающиеся мужского пола преодолели 511 метров, что на 84 метра меньше, (табл. 3).

Таким образом, проведенное исследование показало, что использование широкого арсенала средств синхронного плавания в формировании плавательного навыка, позволило не только повысить уровень плавательных знаний, умений и навыков, но и поддержать необходимый уровень физической, и соответственно, функциональной подготовленности в период обучения студентов в высшей школе. В процессе экспериментальных занятий студенты овладели новыми плавательными упражнениями, которые обеспечили укрепление здоровья и разнообразят активный отдых, а

также смогут проявиться в социально-творческой и профессионально-прикладной деятельности.

Выводы

Инновационный перспективный подход к обучению и совершенствования плавательных умений и навыков в элективной дисциплине «Физическая культура и спорт», состоял в возможности применения большого арсенала средств синхронного плавания, которые доказательно подтвердили улучшение плавательной подготовленности студентов университета, а также проявились: в формировании потребности и удовлетворения к занятиям физической культурой и спорта; в освоении средств, методов, знаний, умений и навыков, необходимых для физического самосовершенствования; в стремлении творческого применения в практике физкультурно-оздоровительной деятельности и организации здорового стиля жизни студентов.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бубенцова, Ю. А. Здоровый образ жизни студента: гиподинамия и пути её преодоления / Ю. А. Бубенцова, А. М. Надха // Шаг в науку : Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. – Москва: Медиагруппа "ХАСК", 2022. – С. 336-340.
2. Мальцев, Д.В. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу "плавание" в вузе /Д.В. Мальцев, Ю.А. Бубенцова, / Шаг в науку. 2020. – С. 174.
3. Мосалова, А. К. Применение здоровьесберегающих технологий в процессе дистанционного обучения в вузе / А. К. Мосалова // Шаг в науку : Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. – Москва: Медиагруппа "ХАСК", 2022. – С. 391-396.
4. Постольник, Ю.А. Изучение личностного отношения родителей дошкольников к занятиям плавания в режиме образовательного учреждения / Ю. А. Постольник, Н. С. Купцова // Спортивная наука. Инновации в образовании : материалы студенческой научно-практической конференции, Москва, 08 декабря 2021 года. – Москва: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 196-199.
5. Постольник, Ю.А. Применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения плаванию студенток педагогического вуза / Ю. А. Постольник, Е. А. Распопова // Педагогические технологии совершенствования образования в спортивных вузах: Материалы Всероссийской научно-практической конференции; Форум "Физическая культура и спорт: наука, образование, практика", Москва, 20–22 апреля 2016 года. – Москва: ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016. – С. 103-107.

6. Постольник, Ю.А. Применение упражнений водных видов спорта для повышения плавательной подготовленности студентов : учебно-методическое пособие. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2022. – 68 с.

7. Распопова, Е.А. Инновационный подход к начальному обучению плаванию на основе использования упражнений аквааэробики / Е. А. Распопова, Ю.А. Постольник // Инновационные технологии в спорте и физической воспитании подрастающего поколения : Сборник статей по материалам XI научно-практической конференции с международным участием, Москва, 23 апреля 2021 года. – Москва: Лика, 2021. – С. 239-242.

8. Распопова, Е.А. Методика формирования устойчивого навыка плавания на основе использования средств водных видов / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. – № 1. – С. 57-63.

9. Распопова, Е.А. Повышение физической подготовленности студенток на основе использования инновационного подхода к обучению плаванию в рамках дисциплины "Физическая культура" в педагогическом вузе / Е.А. Распопова, Ю.А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. – № 4. – С. 73-79.

References

1. Bubentsova, Yu. A. Healthy lifestyle of a student: physical inactivity and ways to overcome it / Yu. A. Bubentsova, A.M. Nadha // Step into science : A collection of articles based on the materials of the V Scientific and Practical Conference of Young Scientists (III All-Russian), Moscow, December 17, 2021. – Moscow: HASK Media Group, 2022. – pp. 336-340.

2. Maltsev, D.V. Innovative technology in the process of elective physical education classes on the course "swimming" at the university

3. / D.V. Maltsev, Yu.A. Bubentsova, / Step into science. 2020. – p. 174.

4. Mosalova, A. K. Application of health-saving technologies in the process of distance learning at a university / A. K. Mosalova // Step into science : A collection of articles based on the materials of the V Scientific and Practical Conference of Young Scientists (III All-Russian), Moscow, December 17, 2021. – Moscow: HASK Media Group, 2022. – pp. 391-396.

5. Postolnik, Yu.A. The study of the personal attitude of parents of preschoolers to swimming classes in the mode of an educational institution / Yu. A. Postolnik, N. S. Kuptsova // Sports science. Innovations in education : materials of the student Scientific and practical conference, Moscow, December 08, 2021. – Moscow: Plekhanov Russian University of Economics, 2021. – pp. 196-199.

6. Postolnik, Yu.A. Application of health-saving technologies in the process of teaching swimming to female students of a pedagogical university / Yu. A. Postolnik, E. A. Raspopova // Pedagogical technologies for improving education in sports universities: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference; Forum "Physical Culture and Sport: Science, Education, practice", Moscow, April 20-22, 2016. – Moscow: LLC "Center for Social Forecasting and Marketing", 2016. – pp. 103-107.

7. Postolnik, Yu.A. The use of water sports exercises to improve students' swimming fitness : an educational and methodological guide. – Moscow : Moscow City Pedagogical University, 2022. – 68 p.

8. Raspopova, E.A. Innovative approach to initial swimming training based on the use of aqua aerobics exercises / E. A. Raspopova, Yu.A. Postolnik // Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation : A collection of articles based on the materials of the XI scientific and practical conference with international participation, Moscow, April 23, 2021. – Moscow: Lika, 2021. – pp. 239-242.

9. Raspopova, E.A. Methodology for the formation of a stable swimming skill based on the use of aquatic species / E. A. Raspopova, Yu. A. Postolnik // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. - 2016. – Vol. 11. – No. 1. – pp. 57-63.

10. Raspopova, E.A. Improving the physical fitness of female students based on the use of an innovative approach to teaching swimming within the discipline "Physical culture" at a pedagogical university / E.A. Raspopova, Yu.A. Postolnik // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. - 2018. – Vol. 13. – No. 4. – pp. 73-79.

Поступила в редакцию 04.05.2022

Подписана в печать 30.06.2022

Original article
UDC 797.1 (075.8)
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_109

**THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF SYNCHRONIZED SWIMMING
AS A WAY TO IMPROVE THE SWIMMING SKILLS OF UNIVERSITY STUDENTS**

Evgenia A. Raspopova ¹, Yulia A. Postolnik ²

*Russian State University of Physical Culture, Sports,
Youth and Tourism,
Moscow, Russia¹*

*Moscow City Pedagogical University, Pedagogical Institute of Natural Sciences and Sports Technologies,
Moscow, Russia²*

¹ *Grand PhD of Pedagogy, Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports
and Synchronized Swimming, Water Aerobics, Diving and Water Polo
Ph.: +7(916)538-03-63, e-mail: raspopova48@mail.ru
ORCID 0000-0002-1129-4492*

² *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Adaptology and Sports Training
Ph.: +7(905)758-04-45, e-mail: postolnik.julia@yandex.ru
ORCID 0000-0003-4053-2784*

Abstract. Swimming is a vital skill necessary for every person, and a wonderful kind of exercises aimed at improving the functional state of each person's body. The course "Swimming" is part of the Bachelor's degree program, which is part of the module of elective disciplines in physical culture and sports. However, not all students strive to engage in this type of physical culture and sports activity. Therefore, the identification of the reasons for the negative attitude of students to this sport and the possibilities of a variety of monotonous swimming classes is an urgent problem. Materials: The article presents an analysis of the reasons for the negative attitude of university students to the course of Swimming elective discipline "Physical culture and sports". The technology of teaching swimming skills and abilities has been developed, with the introduction of available means of synchronized swimming, in order to form students' interest, as well as improve swimming skills by expanding their motor horizons.

Research methods: Comparison of the results of swimming fitness of students of the control and experimental groups. Calculation of \bar{X} – mean values, σ – standard deviations and t – reliability of differences in the mean values of the control and experimental group data. Results: The technology of teaching swimming skills has been developed, with the introduction of available means of synchronized swimming. The students who were engaged in an experimental innovative method of teaching swimming with the inclusion of synchronized swimming exercises significantly outperformed the control group students in all indicators of swimming fitness at the end of the experimental work. Conclusions. The conducted research has shown that modernization of the process of physical education and improvement of individual curricula is necessary in higher education institutions.

Keywords: means of synchronized swimming; swimming training; students; elective discipline "Physical culture and sport"; swimming fitness.

Cite us: Raspopova, E. A., Postolnik, Yu. A. (2022) The effectiveness of the use of synchronized swimming as a way to improve the swimming skills of university students. *Physical Culture and Health*. (2), 109-113. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_2_109.

Received 04.05.2022
Accepted 30.06.2022