



УДК 378.8:796

DOI: 10.25688/2782-6597.2024.10.2.2

Ю. А. Постольник⁽¹⁾, Ю. А. Бубенцова⁽²⁾

^(1,2) Московский городской педагогический университет,
Москва, Российская Федерация

⁽¹⁾ E-mail: postolnik.julia@yandex.ru
ORCID: 0000-0003-4053-2784

⁽²⁾ E-mail: bubencovaua@mgpu.ru
ORCID: 0000-0001-6867-857X

Обеспечение должного уровня плавательной подготовленности будущих учителей физической культуры в профессиональной подготовке

Аннотация. Для достижения положительных результатов в плавании необходимо преодоление конкретных трудностей, которые связаны с недостаточной гибкостью у студентов. Поскольку гибкость имеет большое значение для развития физических качеств в формировании плавательных умений и навыков, нами был разработан комплекс физических упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости, которые выполняла экспериментальная группа студентов на очных практических занятиях и в ходе самостоятельной работы в течение шести месяцев. По прошествии данного времени обучающиеся экспериментальной группы показали итоговые результаты выше, чем обучающиеся контрольной группы.

Цель статьи заключается в разработке и апробации комплекса физических упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости в рамках формирования профессионально-прикладных умений и навыков плавания студентов.

Методология и методы. Методологическую основу статьи составляют труды Ю. А. Бубенцовой, Н. Ж. Булгаковой, Е. А. Распоповой, О. И. Попова и др. Использовались следующие методы: теоретический анализ, экспертная оценка плавательной подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Основные результаты исследования. Обучающиеся экспериментальной группы, выполнявшие упражнения экспериментального комплекса, направленного на развитие и поддержание уровня гибкости, достоверно превзошли обучающихся из контрольной группы по всем показателям плавательной подготовленности.

Научная новизна исследования. Обоснована эффективность специальных физических упражнений, направленных на развитие гибкости, в целях формирования знаний, умений и навыков в области начального обучения плаванию у будущих специалистов среднего звена к осуществлению профессиональной деятельности по профилю специальности.

Практическая значимость. Данный материал предназначен для подготовки специалистов широкого профиля, призванных решать вопросы развития массового плавания; он может быть полезен тренерам, педагогам, студентам среднего общего и физкультурного направления для планирования тренировок по плаванию.

Ключевые слова: студенты; учитель физической культуры; среднее профессиональное образование; колледж; физическая культура; дисциплина; плавание с методикой преподавания; гибкость; специальная физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка.

UDC 378.8:796

DOI: 10.25688/2782-6597.2024.10.2.2

Yu. A. Postolnik⁽¹⁾, Yu. A. Bubentsova⁽²⁾

^(1,2) Moscow City University,
Moscow, Russian Federation

⁽¹⁾ E-mail: postolnik.julia@yandex.ru
ORCID: 0000-0003-4053-2784

⁽²⁾ E-mail: bubencovaua@mgpu.ru
ORCID: 0000-0001-6867-857X

Ensuring the proper level of swimming readiness of future physical education teachers in professional training

Abstract. In order to achieve positive results in swimming, it is necessary to overcome specific difficulties that are associated with a lack of flexibility among students. Since flexibility is of great importance for the development of physical qualities in the formation of swimming skills, we have developed a set of physical exercises aimed at developing and maintaining flexibility, which were performed by an experimental group of students in full-time practical classes and during independent work for six months. After this

time, the students of the experimental group showed higher final results than the students of the control group.

The purpose of the article is to improve the level of training of future personnel in the profile of the specialty Physical culture, namely, in the formation of professionally applied skills and swimming skills of students based on the development of special flexibility.

Methodology and methods. The methodological basis of the article is the works of Yu. A. Bubentsova, N. J. Bulgakova, E. A. Raspopova, O. I. Popov and others. The following methods were used: theoretical analysis, expert assessment of swimming fitness, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The main results of the study. The students of the experimental group performing the exercises of the experimental complex, which was aimed at developing and maintaining the level of flexibility, significantly outperformed the students from the control group in all indicators of swimming fitness.

Scientific novelty. The effectiveness of special physical exercises aimed at developing flexibility in order to form knowledge, skills and abilities in the field of initial swimming training for future mid-level specialists to carry out professional activities in the specialty profile is substantiated.

Practical significance. This material can be intended for the training of specialists of a wide profile, designed to solve the issues of the development of mass swimming, coaches, teachers, students of secondary general and physical education for planning swimming training.

Keywords: students; physical education teacher; secondary vocational education; college; physical education; discipline; swimming with teaching methods; flexibility; special physical training; professionally applied physical training.

Раздел «Плавание» общепрофессиональной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» является обязательной частью профессионального цикла образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Данная дисциплина имеет первостепенное значение при формировании и совершенствовании общих и профессиональных компетенций, которые обеспечивают организацию безопасных условий для занятий физической культурой и спортом, охрану жизни и здоровье обучающихся в ходе организации, планирования и контроля учебного и воспитательного процесса, который предполагает урочную и внеурочную форму работы будущего учителя физической культуры. Исходя из этого, раздел «Плавание» направлен на освоение теории и методики обучения плаванию, прикладным основам плавания и начальной спортивной тренировки, где необходимо полноценное использование всех средств плавания студентами колледжа — будущими специалистами в области физической культуры и спорта [5–6]. В связи с этим в содержании учебной программы раздела «Плавание» дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

(далее — БиНВФСД) сформулированы образовательные результаты по освоению практических навыков и теоретических знаний в процессе обучения по специальности.

Однако ожидаемый результат по окончании освоения раздела «Плавание с методикой преподавания» остается на недостаточно высоком уровне в части освоения основ техники спортивных способов: баттерфляй (дельфин), кроль на груди. По нашим наблюдениям, это связано с тем, что данный способ плавания требует определенного уровня развития специальной физической подготовленности студентов.

Специальная физическая подготовка — это процесс развития физических качеств, формирующий двигательные способности, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины, в данном случае — для плавания [1–2].

Гибкость занимает одно из ведущих мест в комплексе физических качеств, необходимых для достижения положительных результатов в плавании. Однако гибкость в плавании не носит ярко выраженного характера, как в других видах спорта, например в художественной и спортивной гимнастике, синхронном плавании и т. п.

Данный факт объясняется тем, что движения при плавании выполняются со сравнительно небольшой амплитудой. Но вместе с этим только при хорошей подвижности в суставах и, что не менее важно, при растянутости связок и мышц возможно овладение совершенной техникой и выполнение сильных и техничных гребков [3, 6, 8].

Плавание спортивным способом баттерфляй представляет собой сложный двигательный акт. Чрезвычайно трудна скоростная слитная и безнаплывная форма сочетания движений. Для формирования умений в технике данного спортивного способа плавания у будущих учителей физической культуры в процессе получения среднего профессионального образования необходимо особое внимание преподавателя колледжа при передаче опыта по разделу «Плавание».

Спортивный способ баттерфляй, по сравнению с остальными способами плавания, требует пристального внимания к развитию гибкости, так как в основе его лежат волнообразные движения, требующие отличной подвижности всех звеньев туловища пловца — от плеча до стоп [9].

Наличие гибкости у человека связано с фактором наследственности, однако на нее влияет возраст и физическая подготовленность [4, 10].

Работу над физическим качеством — гибкостью — мы предложили проводить в двух направлениях, предусматривающих развитие гибкости до необходимых пределов и ее поддержание средствами специальных физических упражнений.

Перед настоящим исследованием были поставлены задачи:

1. Выявить и систематизировать наиболее доступные и эффективные упражнения, направленные на развитие специальной гибкости у студентов

колледжа, необходимые для достижения положительных результатов при освоении техники плавания.

2. Показать эффективность экспериментального комплекса упражнений, направленных на развитие специальной гибкости студентов для овладения совершенной техникой спортивных способов плавания.

В эксперименте приняли участие 28 студентов выпускных курсов Института среднего профессионального образования имени К. Д. Ушинского МГПУ, обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура». Обучающиеся были разделены на две группы: контрольную (далее — КГ) и экспериментальную (далее — ЭГ), по 14 испытуемых в каждой группе. В состав КГ и ЭГ входило по 7 юношей и 7 девушек. Все студенты имели основную группу здоровья, были здоровы и допущены до занятий плаванием.

Исходный уровень плавательной подготовленности студентов ЭГ и КГ был определен экспертной оценкой на первом практическом занятии: обучающиеся использовали свои способы плавания (на спине, брасс без выдоха в воду, кроль без выноса рук, по-собачьи) и смогли преодолеть дистанцию от 15 до 30 метров. Плавательные умения студентов соответствовали оценке «слабо плавающие». В начале экспериментального исследования отклонений между ЭГ и КГ в показателях общей физической подготовленности и в упражнениях на подвижность суставов выявлено не было (при $p > 0,05$), что подтверждало однородность групп.

Освоение раздела «Плавание» дисциплины БиНВФСД проходило согласно расписанию занятий, в первой половине дня по 2 академических часа в неделю в течение учебного года (период: с 01.09.2023 по 09.04.2024).

Процесс формирования профессионально-прикладных знаний, умений и навыков в области плавания осуществлялся в соответствии с требованиями ФГОС СПО (приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1355) в рамках раздела «Плавание», который входит в общепрофессиональную дисциплину «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания». Теория и методика обучения спортивным и прикладным способам плавания проводилась идентично в ЭГ и КГ по общепринятой технологии раздельно-целостным методом [5].

Одновременно с освоением тем рабочей программы студенты ЭГ выполняли экспериментальный комплекс специальных физических упражнений, направленных на увеличение подвижности в определенных суставах, которые применялись как на учебных занятиях на суше, так и при самостоятельной работе. Последняя форма предполагала выполнение комплекса упражнений студентами не реже двух раз в неделю. Причем согласно рабочей программе раздела на самостоятельную работу студентов отводилось 39 часов (см. табл. 1).

В основу развития специальной гибкости был положен метод строго регламентированного упражнения, который предусматривал описанную программу

Таблица 1

Упражнения для развития специальной гибкости в плавании [9, 11, 12]

Упражнения	Дозировка
Комплекс упражнений для плечевых суставов, который предполагает выполнение из различных исходных положений следующих движений: круговых, пружинистых, маховых с постепенно увеличивающейся амплитудой. Методические указания: упражнения выполняются с внешней помощью, с отягощением и без, а также сочетание упражнения с имитацией проноса рук в дельфине, выполнением гребка в целом	До 30–45 повторений в серии (не менее трех серий), темп высокий — одно повторение в секунду
Различные маховые движения, которые необходимы для увеличения и свободы движения ног: махи ногами вперед, при замахе ноги (отведение ноги назад). Методические указания: нога расслаблена и слегка согнута в коленном суставе	До 30–45 повторений в серии (не менее трех серий), темп высокий — одно повторение в секунду
Упражнения, которые одновременно воздействуют на ноги, таз и туловище: из исходного положения стоя, захватить одной ногой за перекладину шведской стенки, выполнять наклон вперед к ноге, прогиб назад с различным положением руки (на пояс, к плечу, за голову, вверх)	До 30–45 повторений в серии (не менее трех серий), темп высокий — одно повторение в секунду
Упражнения на увеличение гибкости спины, которые дифференцируются относительно верхней и поясничной частей позвоночника: грудные и поясничные прогибы, гимнастические мосты и стойки в различных положениях (на груди, предплечьях, руках). Методические указания: упражнения выполняются с прогибом в поясничном отделе, с опорой на стенку, с помощью партнера	До 8–12 раз, выдержка статического положения 5–10 секунд

двигательных действий, т. е. последовательность упражнений, дозированность нагрузки, использование вспомогательных средств (тренажер, эспандер, блок для фитнеса, гимнастическая палка, скакалка).

В качестве оценки эффективности предложенного нами специального комплекса упражнений использовались контрольные показатели для определения овладения техникой движений в плавании, которая тесно связана с подвижностью суставов и растянутостью связок и мышц (табл. 2).

Таблица 2

Сравнение средних экспертных оценок за технику спортивных способов плавания студентов ЭГ и КГ в конце эксперимента

Показатель	ЭГ, $n = 14$	КГ, $n = 14$	p
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	
Кроль на груди, балл	$4,6 \pm 0,5$	$4,5 \pm 0,6$	$> 0,05$
Баттерфляй (дельфин), балл	$4,1 \pm 0,7$	$3 \pm 0,6$	$< 0,05$

Из полученных данных (табл. 2) можно установить, что средние экспертные оценки за технику спортивного способа кроль на груди в конце эксперимента в ЭГ составили $4,6 \pm 0,5$ балла, а в КГ $4,5 \pm 0,6$ балла, где достоверность различий $p > 0,05$. Данный факт можно объяснить тем, что в способе кроль на груди уровень развития подвижности в плечевых суставах может быть частично компенсирован поворотом туловища в противоположном направлении. Полученные результаты подтверждают, что оценки за технику данного способа плавания могут иметь несущественные различия между группами или не иметь их вообще. А за технику спортивного способа плавания баттерфляй ЭГ получила среднюю оценку $4,1 \pm 0,7$ балла, в КГ за этот же показатель средняя оценка на 1,1 балла ниже и составила $3 \pm 0,6$ балла, где достоверность различий очевидна ($p < 0,05$). Достоверный прирост в ЭГ можно объяснить тем, что участники этой группы наряду с изучением основных тем раздела «Плавание» и методики преподавания плавания на самостоятельных занятиях выполняли экспериментальный комплекс упражнений, направленных на развитие специальной гибкости, которые помогли им рационально реализовать плавательные возможности.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса упражнений, направленных на развитие специальной гибкости у студенток, для полноценного использования профессиональных знаний, умений и навыков в предстоящей педагогической деятельности.

Список источников

1. Бубенцова Ю. А. Актуальные тенденции физического воспитания студентов с применением средств фитнес-йоги // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 44–49. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_44
2. Бубенцова Ю. А. Влияние занятий аквааэробикой на психоэмоциональное состояние студенток в процессе начального обучения плаванию // Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 63–69.
3. Бубенцова Ю. А., Надха А. М. Здоровый образ жизни студента: гиподинамия и пути ее преодоления // Шаг в науку: сб. ст. по материалам V науч.-практ. конф. молодых ученых (III Всерос.) (Москва, 17 дек. 2021 г.). М.: ХАСК, 2022. С. 336–340.
4. Бубенцова Ю. А., Постольник Ю. А. Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов вузов: учеб.-метод. пособие. М.: МГПУ, 2021. 112 с.
5. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего проф. образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. 2-е изд. М.: Юрайт, 2023. 344 с.
6. Постольник Ю. А., Распопова Е. А. Применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения плаванию студенток педагогического вуза // Педагогические технологии совершенствования образования в спортивных вузах: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Москва, 20–22 апр. 2016 г.). М.: Центр социального прогнозирования и маркетинга, 2016. С. 103–107.

7. Приобщение к здоровому образу жизни через совершенствование подходов к физическому воспитанию студентов / Ю. А. Бубенцова [и др.] // Большая конференция МГПУ (Москва, 28–30 июня, 2023 г.): сб. тезисов: в 3 т. М.: Парадигма, 2023. Т. 2. С. 291–294.

8. Распопова Е. А., Постольник Ю. А. Повышение физической подготовленности студенток на основе использования инновационного подхода к обучению плаванию в рамках дисциплины «Физическая культура» в педагогическом вузе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 1. № 4. С. 73–79. DOI: 10.14526/2070-4798-2018-13-4-73-79

9. Филатова А. А., Цой Д. А. Средства повышения двигательной активности студентов педагогического вуза // Шаг в науку: сб. ст. по материалам V науч.-практ. конф. молодых ученых (III Всерос.) (Москва, 17 дек. 2021 г.). М.: ХАСК, 2022. С. 314–317.

10. Эффективность средств синхронного плавания в формировании плавательного навыка / Ю. А. Постольник [и др.] // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. Т. 7. № 3. С. 99–104. DOI: 10.47475/2500-0365-2022-17315

References

1. Bubentsova, Yu. A. (2023). Actual trends in physical education of students using fitness yoga tools. *Physical culture and health*, 1(85), 44–49. (In Russ.). DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_44

2. Bubentsova, Yu. A. (2020). The influence of aqua aerobics classes on the psycho-emotional state of female students in the process of initial swimming training. *Sustainable development: science and practice*, S2(26), 63–69. (In Russ.).

3. Bubentsova, Yu. A., & Nadha, A. M. (2022). Healthy lifestyle of a student: physical inactivity and ways to overcome it. *Step into science* (pp. 336–340). 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. (In Russ.).

4. Bubentsova, Yu. A., & Postolnik, Yu. A. (2021). *Fitness yoga in the system of physical education of university students*. An educational and methodical manual. Moscow: MGPU. 112 p. (In Russ.).

5. Bulgakova, N. J., Povov, O. I., Morozov, S. N., Chebotarev, I. V., Afanasyev, V. Z., & Makarenko, L. P. (2023). *Swimming with teaching methods*. Textbook for secondary vocational education. 2nd ed. Edited by N. J. Bulgakova. Moscow: Yurait. 344 p. (In Russ.).

6. Postolnik, Yu. A., & Raspopova, E. A. (2016). The use of health-saving technologies in the process of teaching swimming to female students of a pedagogical university. *Pedagogical technologies for improving education in sports universities* (pp. 103–107). Materials of the All-Russian scientific and practical conference (Moscow, April 20–22, 2016). Moscow: Center for Social Forecasting and Marketing LLC. (In Russ.).

7. Bubentsova, Yu. A., Kekova, L. A., & Torochkova, T. Yu., [et al.]. (2023). Introduction to a healthy lifestyle through improving approaches to physical education of students. *The great conference of the MSU* (pp. 291–294). Collection of abstracts (Moscow, June 28–30, 2023). In 3 volumes. Moscow: Paradigm. Vol. 2. (In Russ.).

8. Raspopova, E. A., & Postolnik, Yu. A. (2018). Improving the physical fitness of female students based on the use of an innovative approach to teaching swimming

in the framework of the discipline «Physical culture» at a pedagogical university. *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, vol. 13, 4, 73–79. (In Russ.). DOI: 10.14526/2070-4798-2018-13-4-73-79

9. Filatova, A. A., & Tsoi, D. A. (2022). Means of increasing the motor activity of students of a pedagogical university. *Step into science* (pp. 314–317). 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. (In Russ.).

10. Postolnikn, Yu. A., Bubentsova, Yu. A., Kumantsova, E. S., & Kuptsova, N. S. (2022). The effectiveness of synchronized swimming in the formation of swimming skills. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, vol. 7, 3, 99–104. (In Russ.). DOI: 10.47475/2500-0365-2022-17315