

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА

О. В. Лимаренко, А. П. Лимаренко

Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия

Аннотация. Авторы статьи актуализируют важность обучения плаванию студентов. В работе представлены особенности организации учебного процесса по физической культуре в Сибирском федеральном университете для студентов очной формы обучения. Учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» проходит в форме практических занятий на выбранной студентом физкультурно-спортивной специализации. Дана оценка плавательной подготовленности по тесту Купера на 12-минутное плавание.

Ключевые слова: *обучение, студенты, плавание, плавательная подготовленность, тест Купера на 12-минутное плавание.*

Актуальность. Плавание является сложнотехническим циклическим видом спорта [1], «как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия тела с водой. Это одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физической культуры дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений» [3]. Занятия плаванием весьма популярны среди молодежи и, следовательно, весьма актуально представить современные подходы к организации обучения плаванию студентов в условиях вуза.

На занятия по плаванию приходят студенты разного уровня плавательной и физической подготовленности. Это указывает на необходимость тщательного подбора методик, знание факторов и причин влияющих на обучение взрослых [5]. Выделим пять причин, наиболее значимых, на наш взгляд. Первая — возраст, к 17–20 годам студенты имеют опыт передвижения на воде, и он не всегда правильный. Вторая — сформированы мышцы, но при этом у многих низкие показатели подвижности (гибкости), координации, силы. В плавании участвует значительная группа мышц, и «требуются скоординированные действия всей скелетно-мышечной системы» [4]. Третья — страх и боязнь глубины мешают тактильным ощущениям восприятия воды, данные чувства непреодоленные вовремя сложно воспитать у взрослого человека. Четвертая — как уже упоминалось нами ранее «водная среда создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими» [3], так как тело находится

в безопорном положении в отличии от упражнений на суше, пловцы вынуждены сами создавать опору для движений.

«Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у обучающегося способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления» [3]. Пятая — неумение расслаблять свое тело и способность держать баланс. Робен Гузман отмечал: «чтобы двигаться в воде, нужно научиться расслабляться и позволить воде поддерживать тело, имеющее природную плавучесть. Способность расположить тело в воде обеспечив его максимальную плавучесть с минимальными затратами сил, является фундаментальной основой для обучения плаванию» [2].

В своей работе мы представим организацию учебного процесса по обучению плаванию студентов одного из подразделений Сибирского федерального университета (СФУ), где ежегодно на осеннем и весеннем семестрах физкультурно-спортивную специализацию (ФСС) плавание выбирают около двухсот студентов.

Цель работы — совершенствование процесса обучения плаванию студентов нефизкультурных специальностей вуза.

Организация и методы. Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного центра с 25-метровым плавательным бассейном Сибирского федерального университета (СФУ) в период 2023–2024 учебного года. Было задействовано 173 студента очной формы обучения. Применены методы: анализ научной литературы,

педагогическое наблюдение, опрос, педагогическое тестирование, статистика с использованием пакета прикладных программ.

Результаты и их обсуждение. Учебные занятия семестра начинаются с записи на ФСС, которая возможна два раза за учебный год на цифровой платформе U-sport. Студент, пропустивший два и более практических занятий, обязан их компенсировать в установленные сроки, в случае не компенсации — студент будет не аттестован. Смена ФСС возможна только по окончании семестра. Учет посещаемости занятий осуществляется ведущим преподавателем после каждого практического занятия с помощью инструмента цифровой платформы U-sport «Журнал посещений». При обучении плаванию студентов соблюдается ряд условий: к занятиям в бассейне приступают студенты, допущенные по состоянию здоровья врачом, прошедшие инструктаж по технике безопасности; учитывается предыдущий, не всегда положительный, опыт передвижения по воде; подбираются упражнения с учетом индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности и степенью водобоязни; численность группы на одного преподавателя — 16 человек. При проведении учебных занятий основным методом организации студентов является групповой, с использованием внутригруппового дифференцирования. Индивидуальный метод используется при дозировании физических нагрузок. Учебный материал рассчитан для изучения на учебных (практических) занятиях длительностью два академических часа в неделю.

По данным опроса установлено, что 73 % студентов считали, что умеют плавать, обучались в школьные годы, но более 50 м не проплывали без остановок. 3 % — занимались в спортивных секциях плавания и подводного плавания, проплывали дистанции 200 и более м, участвовали в соревнованиях. 20 % студентов отмечали, что плохо умеют плавать, но могут «по-своему» проплывать 25 м. 4 % студентов отмечали, что с детства испытывали водобоязнь и пришли научиться плавать.

На первых занятиях было проведено специфическое для плавания тестирование студентов по выбору положения тела в воде и склонности к определенному способу плавания. Положение тела в воде на груди выбрали 66,6 % юношей и 73,4 % девушек, на спине — 26,6 % юношей и 16,6 % девушек, на боку — 6,8 % юношей и 10 % девушек. В упражнении «движение ногами при проплывании под водой» работу ногами кролем проде-

монстрировали 60 % юношей и 66,4 % девушек, движения под водой ногами брассом предпочли 36,6 % юношей и 30 % девушек, работу ногами на боку выбрали 3,4 % юношей и 3,6 % девушек. На основе полученных показателей, результатов наблюдений и опроса дифференцировали учебный материал, также было выполнено внутригрупповое дифференцирование обучающихся для дальнейшего обучения плаванию. Содержание учебного материала разрабатывалось с соблюдением главных методических принципов последовательности и постепенности.

Для студентов с низкими показателями плавательной подготовленности и не умеющими плавать преимущественно используется равномерный, равномерно-повторный, равномерно-дистанционный метод выполнения упражнений. Суммарный объем плавательной нагрузки на одном занятии варьирует от 600 до 1200 м с учетом плавательной подготовленности обучающихся и решаемых задач.

Для более «продвинутых» студентов задания индивидуальные, направленные на совершенствование техники плавания и прикладных навыков (транспортировка пострадавшего, ныряние в длину и глубину). Используется преимущественно равномерный, равномерно-повторный, интервальный и равномерно-дистанционный метод выполнения упражнений. Суммарный объем плавательной нагрузки на одном занятии варьирует от 800 до 2000 м с учетом плавательной подготовленности обучающихся и решаемых задач.

Эффективность работы определялась контролем за физической и плавательной подготовленностью студентов в конце каждого семестра. На выбор предлагалось проплыть дистанцию 200 м (лучшим способом) без учета времени на технику (кол-во ошибок). Более подготовленные студенты могли проплыть дистанцию 800–1500 м без учета времени на технику (кол-во ошибок). Процент студентов, освоивших разные способы плавания за учебный год, представлен в табл. 1.

Выявлены достоверные улучшения ($p < 0,001$) показателей техники плавания студентов за учебный год (табл. 2).

Тест Купера на 12-минутное плавание (м) позволил оценить физическую работоспособность и подготовленность студентов на основе расстояния, которое они способны были проплыть без остановок за 12 мин. преимущественно вольным стилем (стиль плавания при выполнении теста — произвольный). Оценка результатов проводилась

с учетом возраста и пола студента. Анализ результатов теста Купера на воде позволил установить фактические приросты показателей в конце учебного года у всех студентов (табл. 3). При этом оценка физической подготовленности изменилась с удовлетворительной на хорошую у юношей первого и второго курсов, с хорошей на отличную у юношей-третьекурсников. У девушек первого и второго курсов оценка в данном тесте к концу учебного года оставалась удовлетворительной, при увеличении проплываемой дистанции и только у девушек-третьекурсниц оценка улучшилась с хорошей на отличную.

Достигнутый в результате учебных занятий уровень плавательной подготовленности позволил сту-

дентам принять участие в спартакиаде по плаванию в рамках проекта «Спортивное будущее» среди институтов СФУ и из 16 команд занять 6 место.

Выводы

1. Необходимо учитывать выявленные факторы и причины при разработке эффективной методики обучения плаванию студентов.

2. Обоснована необходимость дифференцировать содержание учебного материала и внутригруппового дифференцирования обучающихся по уровню плавательной и физической подготовленности. Контроль за плавательной подготовленностью целесообразно проводить на дистанции 200 м без учета времени на технику и по тесту Купера на 12-минутное плавание.

Таблица 1

Студенты, освоившие разные способы плавания за учебный год (в %)

Семестр	Способ плавания, дистанция 200 м	Студенты, освоившие способы плавания
осень	Кроль на спине	45,3
весна		86,5
осень	Кроль на груди	58,7
весна		88,9
осень	Брасс	71,1
весна		92,6

Таблица 2

Сравнение показателей техники плавания студентов за учебный год

Способ плавания	Баллы		Достоверность различий р
	осень ($\pm m$)	весна ($\pm m$)	
Кроль на спине	3,47 \pm 0,02	4,94 \pm 0,01	< 0,001
Кроль на груди	3,56 \pm 0,02	4,72 \pm 0,03	< 0,001
Брасс	3,11 \pm 0,03	4,97 \pm 0,02	< 0,001

Таблица 3

Показатели физической работоспособности и плавательной подготовленности студентов за учебный год по тесту Купера

Курс	Пол	Плавание 12 минут, м		
		осень	весна	прирост
1	М	514	652	138
	Ж	396	435	39
2	М	485	620	135
	Ж	387	450	63
3	М	587	730	143
	Ж	457	550	93

3. Занятия плаванием существенно повысили плавательную подготовленность студентов. Знание оценки личных достижений вызывает у студентов еще больший интерес к занятиям плаванием, мотивирует на продолжение занятий по выбранной ФСС, способствуют устойчивому навыку плавания, укреплению здоровья и физическому совершенствованию.

Список литературы

1. Багаутдинова, Н. В. Методические аспекты организации учебно-тренировочных занятий по плаванию со студентами Омского государственного педагогического университета // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. 2018. № 4 (28). С. 105–110.

2. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман. Минск : Попурри, 2013. С. 78.

3. Лимаренко, О. В. Эффективность применения программы начального обучения плаванию в разновозрастной группе / О. В. Лимаренко, А. А. Лимаренко // Здоровье для всех. 2014. № 2. С. 40–44.

4. Маклауд, Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд. Минск : «Попурри», 2011. С. 56.

5. Сироткин, С. А. Анализ факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию и подготовки к ВФСК ГТО / С. А. Сироткин, О. А. Сироткина // Современные наукоемкие технологии. 2018. № 5. С. 225–229.

Статья поступила в редакцию 06.03.2025; одобрена после рецензирования 28.03.2025; принята к публикации 30.03.2025

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Лимаренко, О. В. Особенности обучения плаванию студентов нефизкультурных специальностей университета / О. В. Лимаренко, А. П. Лимаренко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 2. С. 31–35. DOI: 10.47475/2500-0365-2025-10-2-31-35.

Сведения об авторе

Лимаренко Ольга Владимировна — доцент, кандидат педагогических наук, кафедра физической культуры, Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия. **Scopus ID:** 57224922729. **ORCID:** 0000-0003-0539-817X. **SPIN-код:** 1313-7240. **AuthorID:** 368004. **E-mail:** olga_limarenko@mail.ru.

Лимаренко Александр Петрович — старший преподаватель, кафедра физической культуры, Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия. **SPIN-код:** 2926-5600. **AuthorID:** 867723. **E-mail:** alimarenko@sfu-kras.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2025, vol. 10, no. 2, pp. 31–35.

Peculiarities of Swimming Training for Students of Nonphysical Education Specialities of the University

O. V. Limarenko, A. P. Limarenko

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

Abstract. The authors of the article actualise the importance of teaching students to swim. The paper presents the peculiarities of the organisation of the educational process in physical education at the Siberian Federal University for full-time students. The educational process in the discipline “Applied Physical Culture and Sport” is carried out in the form of practical classes at the student’s chosen sports specialization. Swimming fitness is assessed by the Cooper 12-minute swimming test.

Keywords: *training, students, swimming, swimming fitness, Cooper 12-minute swimming test.*

References

1. Bagautdinova N.V. Metodicheskie aspekty organizatsii uchebno-trenirovochnykh zanyatij po plavaniyu so studentami Omskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Organization of training activities of swimming with the students of Omsk State Pedagogical University]. *Vestnik Sibirskogo instituta biznesa i informacionnykh tehnologij* [Bulletin of the Siberian Institute of Business and Information Technologies], 2018, no. 4 (28), pp. 105–110. (In Russ.).

2. Guzman R. Plavanie. Uprazhneniya dlya obucheniya i sovershenstvovaniya tehniki vseh stilej [Swimming. Exercises for training and improving the technique of all styles]. Minsk, 2013. Pp. 78. (In Russ.).

3. Limarenko O.V., Limarenko A.A. Effektivnost primeneniya programmy nachalnogo obucheniya plavaniyu

v raznovozrastnoj gruppe [Efficiency of application of the program of elementary education to swimming in uneven-age group]. *Zdorove dlya vseh* [Health for All], 2014, no. 2, pp. 40–44. (In Russ.).

4. McLeod J. Anatomiya plavaniya [Anatomy of swimming] Minsk, 2011. Pp. 56. (In Russ.).

5. Sirotkin S.A., Sirotkina O.A. Analiz faktorov, opredelyayushih sodержanie programmy obucheniya plavaniyu i podgotovki k VFSK GTO [Analysis of factors that determine the content of the swimming training program and preparation for the All-Russian Sports Complex Ready for Work and Defense]. *Sovremennye naukoemkie tehnologii* [Modern science-intensive technologies], 2018, no. 5, pp. 225–229. (In Russ.).

Information about the authors

Limarenko Olga Vladimirovna — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia. **Scopus ID:** 57224922729. **ORCID:** 0000-0003-0539-817X. **SPIN code:** 1313-7240. **AuthorID:** 368004. **E-mail:** olga_limarenko@mail.ru.

Limarenko Alexander Petrovich — Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia. **SPIN code:** 2926-5600. **AuthorID:** 867723. **E-mail:** alimarenko@sfu-kras.ru.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>