

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПЛАВАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

Ю. А. Постольник<sup>1</sup>, Ю. А. Бубенцова<sup>1</sup>, Е. С. Куманцова<sup>2</sup>, Н. С. Купцова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Московский городской педагогический университет. Москва, Россия

<sup>2</sup>Московский государственный технический университет гражданской авиации. Москва, Россия

В статье представлена 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. 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.

**Ключевые слова:** *средства синхронного плавания, плавание, студенты, мотивация, элективная дисциплина, физическая культура и спорт, плавательная подготовленность.*

В последние несколько лет в обществе наблюдается повышенный интерес к здоровью, его содержанию и критериям, функциональному проявлению в различных сферах жизнедеятельность, а также к здоровому образу жизни студентов к его влиянию на здоровье и средствам физической культуры и спорта [1. С. 336]. Эта тенденция становится, особенно заметна, при наблюдении за одной из самых важных на сегодняшний день составляющих жизни молодых людей — социальными сетями. Все вышеперечисленное подтверждает факт интереса современных студентов к физическому саморазвитию, спорту и здоровому образу жизни; все, забота о своем здоровье становится не просто «правильной», а «модной» [9. С. 314].

Для повышения мотивации обучающихся к освоению дисциплины связанных с физической культурой и двигательной активностью, исследователям требуется изучение не только мотивов, но и личностных потребностей, интересов, убеждений и ценностных ориентаций. Анализ исследования показал, что приоритетными видами двигательной активности и спорта среди студентов 1—3 курса Московского городского педагогического университета, в количестве 2116 человек, явились фитнес — 611 чел (28,8 %), хатха-йога — 564 чел. (26,6 %), плавание — 385 чел. (18,1 %), адаптивная физическая культура — 347 чел. (16,3 %), степ-аэробика — 343 чел. (16,2 %), танцевальный спорт — 225 чел. (10,6 %). Остальные студенты распределились между следующими видами спорта: баскетбол, волейбол, гандбол,

мини-футбол, легкая атлетика, единоборства, настольный теннис, бадминтон [3. С. 157].

Удовлетворение личностных потребностей обучающихся в высшем учебном заведение может повысить посещаемость дисциплины «Физическая культура и спорт» в целом, и как, следствие приведет к возрастанию функциональных, физических, психо-эмоциональных показателей, тем самым улучшит общее состояние здоровья и повысит уровень работоспособности студенческой молодежи.

Мы предложили рассмотреть возможность вариативности учебно-тренировочного процесса по курсу Плавание элективной дисциплины «Физическая культура и спорт», в условиях вуза с целью поддержания интереса к нему у студентов, поскольку спортивное плавание, являясь циклическим видом спорта, для некоторых обучающихся представляется весьма монотонной физкультурно-спортивной деятельностью. И расширить рамки средств обучения плавательным умениям и навыкам за счет широкого включения в содержание занятий отдельных элементов, упражнений и их комплексов таких как, синхронного плавания [6. С. 57; 8. С. 44].

Овладение плавательными умениями и навыками обеспечивает сохранность жизни и здоровья в экстремальных условиях, а использование физическое упражнение — плавание в процессе жизни увеличивает массовый оздоровительный эффект и является средством адаптации, корректирования, лечения, закаливания, развития [5. С. 68; 7. С. 32].

**Гипотеза исследования.** Мы предположили, что внедрение средств синхронного плавания в процесс физического воспитания студентов, повысит уровень плавательной подготовленности, разнообразит процесс обучения, которое положительно повлияет на формировании мотивационно-ценностной установки студентов к дисциплине «Физическая культура и спорт».

**Организация исследования.** В исследовании участвовали студенты 1 курса Московского городского педагогического университета, различных факультетов  $n=40$ , которые распределили на контрольную группу (КГ)  $n=20$  и экспериментальную группу (ЭГ)  $n=20$ . Все студенты прошли медицинский осмотр и были допущены до занятий плаванием. Экспертная оценка исходного уровня плавательной подготовленности показала, что все студенты хорошо держались на воде и владели элементами спортивных способов плавания. Пятилетнее наблюдение (1 356 человек), показало, что около 92 % студента, электив плавание выбирают, хорошо владеющие плавательными умениями и навыками, около 3 % обучающихся вообще не умеют плавать и записываются на данный курс в надежде научиться плавать. И почти 5 % студентов считаются слабо плавающими [2. С.109].

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, прикладное плавание. Методика обучения спортивных и прикладных способов плавания проводилась идентично в ЭГ и КГ по общепринятой технологии раздельно-целостным методом [4. С. 57].

Однако 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 распределилась в экспериментальной группе:

Подготовительная часть занятия — 20 %;

Основная часть — 70 %;

Заключительная — 10 %.

Средства синхронного плавания, применяемые в экспериментальной группе [5. С. 68]

#### **Средства синхронного плавания**

Передвижения в воде, не создавая брызг;

«ватерпольный кроль» плавание 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 (в плотной, неплотной).

«Удерживающий гребок — вытянутые восьмерки (плоской ладонью);

«Продвигающий гребок — вытянутые восьмерки (развернутой ладонью);

«Гребок обратный»;

«Каноэ»;

«Про-пеллер»;

«Про-пеллер обратный»

*Гребковые движения ногами:*

«Водяной велосипед»;

Движения ногами «дельфином» в любом исходном положении тела;

«Эг-бито» — ходьба на месте, с продвижением, боком, вперед, спиной, с различными положениями рук над водой;

*Вариации гребковых движений ногами:*

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:*

вращение в группировке  $360^\circ$ ,  $720^\circ$ ;

круг-вперед;

круг-назад;

кувырок назад согнувшись;

оборот в группировке назад;

оборот в группировке вперед

По окончанию экспериментальной работы, мы провели тестирование плавательной подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп (см. табл.).

Данные табл. 1, 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 объемное плавание показали, что девушки ЭГ

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

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

проплыли дистанцию 478 метра, 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. 2).

**Выводы.** 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 новой системой практических умений и навыков, которые обеспечат укрепление и сохранение здоровья и

активно проявляются в социально-творческой, профессионально-прикладной деятельности, а также разнообразят активный отдых.

**Заключение.** Инновационный перспективный подход к обучению и совершенствованию плавательных умений и навыков в элективной дисциплине «Физическая культура и спорт», состоят 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.

**Сравнение результатов плавательной подготовленности К. Купера студентами КГ и ЭГ в конце эксперимента**

Показатель	Девушки		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	595 ± 50,97	509 ± 38,5	
Оценка физической работоспособности, (балл)	4 ± 0,49	3,09 ± 0,51	4 ± 0,47	3,05 ± 0,22	< 0,05

**Список литературы**

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, Москва, 17 декабря 2021 года. — Москва: Медиагруппа «ХАСК», 2022. — С. 336—340.
2. Постольник, Ю. А. Анализ исходного уровня плавательной подготовленности будущих бакалавров-педагогов нефизкультурного профиля обучения / Ю. А. Постольник // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сб. ст. по материа-
- лам X науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, 14—15 мая 2020 года. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. — С. 109—112.
3. Постольник, Ю. А. Совершенствование процесса обучения плаванию на основе учета мотивационно-ценностного отношения к физической культуре студенток педагогических вузов / Ю. А. Постольник, Е. А. Распопова // Известия Сочинского государственного университета. — 2013. — № 3(26). — С. 157—160.
4. Постольник, Ю. А. Эффективность использования средств гидроаэробики на начальном этапе обучения плаванию / Ю. А. Постольник,

Д. В. Мальцев, Е. С. Куманцова, Н. А. Белоножкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2021. — Т. 16. — № 3. — С. 57—61.

5. Постольник, Ю. А. Применение упражнений водных видов спорта для повышения плавательной подготовленности студентов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2022. — 68 с.

6. 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.

7. 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.

8. Распопова, Е. А. Формирование навыка плавания у студенток педагогического вуза на основе использования разнообразных средств водных видов спорта / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 6. — С. 44—47.

9. Филатова, А. А. Средства повышения двигательной активности студентов педагогического вуза / А. А. Филатова, Д. А. Цой // Шаг в науку : Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых, Москва, 17 декабря 2021 года. — Москва: Медиагруппа «ХАСК», 2022. — С. 314—317.

Поступила в редакцию 10 февраля 2022 г.

**Для цитирования:** Постольник, Ю. А. Эффективность средств синхронного плавания в формировании плавательного навыка / Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова, Е. С. Куманцова, Н. С. Купцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2022. — Т. 7, № 3. — С. 99—104.

### Сведения об авторах

**Постольник Юлия Александровна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий. Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4053-2784. **Elibrary ID:** 775964. **E-mail:** postolnik.julia@yandex.ru

**Бубенцова Юлия Александровна** — начальник департамента культуры и спорта, аспирант 2 курса Московского городского педагогического университета, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-6867-857X. **Elibrary ID:** 6748-5169. **E-mail:** bubencova@mgpu.ru

**Куманцова Елизавета Сергеевна** — старший преподаватель, общеуниверситетской кафедры физического воспитания. Московский государственный технический университет гражданской авиации. Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-0619-7986. **Elibrary ID:** 776142. **E-mail:** Zavtt@mail.ru

**Купцова Наталья Сергеевна** — ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий. Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-5177-751X. **Elibrary ID:** 1060577. **E-mail:** KupcovaNS1@mgpu.ru

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 3, pp. 99—104.

### The effectiveness of synchronized swimming in the formation of swimming skills

**Postolnik Yu.A.<sup>1, 1</sup>, Bubentsova Yu.A.<sup>1, 2</sup>, Kumantsova E.S.<sup>2, 3</sup>, Kuptsova N.S.<sup>1, 3</sup>**

<sup>1</sup> Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

<sup>2</sup> Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia.

<sup>1</sup> postolnik.julia@yandex.ru

<sup>2</sup> bubencovaua@mgpu.ru

<sup>3</sup> Zavtit@mail.ru

<sup>4</sup> KupcovaNS1@mgpu.ru

The article presents an analysis of the motives, needs, interests, beliefs and valuable orientations of students to the discipline "physical culture and sports". The conducted research has shown that modernization of the process of physical education and improvement of individual curricula is necessary in higher education institutions. In order to maintain the interest of university students in sports swimming, as well as to improve swimming skills by expanding their motor horizons, a technology for teaching swimming skills and skills was 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.

**Keywords:** means of synchronized swimming, swimming, students, motivation, elective discipline, physical culture and sports, swimming readiness.

### References

1. Bubentsova Yu.A., Nadha A.M. Zdorovyyiy obraz zhizni studenta: gipodinamiya i puti eYo preodoleniya [Healthy lifestyle of a student: physical inactivity and ways to overcome it]. *Shag v nauku : sbornik statey po materialam V nauchno-prakticheskoy konferentsii molodyih uchenyih, Moskva, 17 dekabrya 2021 goda* [Step into science : a collection of articles based on the materials of the V Scientific and Practical Conference of Young Scientists, Moscow, December 17, 2021]. Moscow, 2022. Pp. 336—340. (In Russ.).
2. Postolnik Yu.A. Analiz ishodnogo urovnya plavatelnoy podgotovlennosti buduschih bakalavrov-pedagogov nefizkulturnogo profilya obucheniya [Analysis of the initial level of swimming readiness of future bachelor teachers of non-physical education]. *Innovatsionnyie tehnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayuscheego pokoleniya : cbornik statey po materialam X nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnyim uchastiem, Moskva, 14—15 maya 2020 goda* [Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation : a collection of articles based on the materials of the X scientific and practical conference with international participation, Moscow, May 14-15, 2020]. Moscow, 2020. Pp. 109—112. (In Russ.).
3. Postolnik Yu.A., Raspopova E.A. Sovrshenstvovanie protsessa obucheniya plavaniyu na osnove ucheta motivatsionno-tsennostnogo otnosheniya k fizicheskoy kulture studentok pedagogicheskikh vuzov [Improving the process of teaching swimming on the basis of taking into account the motivational and value attitude to physical culture of female students of pedagogical universities]. *Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta* [News of Sochi State University], 201, no. 3(26), pp. 157—160. (In Russ.).
4. Postolnik Yu.A., Maltsev D.V., Kumantsova E.S., Belonozhkina N.A. Effektivnost ispolzovaniya sredstv gidroaerobiki na nachalnom etape obucheniya plavaniyu [The effectiveness of the use of hydroaerobics at the initial stage of swimming training]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2021, vol. 16, no. 3, pp. 57—61. (In Russ.).
5. Postolnik Yu.A. *Primenenie uprazhneniy vodnyih vidov sporta dlya povysheniya plavatelnoy podgotovlennosti studentov* [The use of water sports exercises to improve the swimming fitness of students]. Moscow, 2022. 68 p. (In Russ.).
6. Raspopova, E.A., Postolnik Yu.A. Metodika formirovaniya ustoychivogo navyika plavaniya na osnove ispolzovaniya sredstv vodnyih vidov [Methodology for the formation of a sustainable swimming skill based on the use of aquatic species]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta* [pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2016, vol. 11, no. 1, pp. 57—63. (In Russ.).

7. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. Povyishenie fizicheskoy podgotovlennosti studentok na osnove ispolzovaniya innovatsionnogo podhoda k obucheniyu plavaniyu v ramkah distsipliny «Fizicheskaya kultura» v pedagogicheskem vuze [Improving the physical fitness of female students based on the use of an innovative approach to teaching swimming within the discipline “Physical culture” in a pedagogical university]. *Pedagogiko-psichologicheskie i mediko-biologicheskie problemyi fizicheskoy kultury i sporta* [pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2018. vol., 13, no. 4, pp. 73—79. (In Russ.).
8. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. Formirovanie navyika plavaniya u studentok pedagogicheskogo vuza na osnove ispolzovaniya raznoobraznyih sredstv vodnyih vidov sporta [Formation of swimming skills among female students of a pedagogical university based on the use of various means of water sports] *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2013, no. 6, pp. 44—47. (In Russ.).
9. Filatova A.A., Tsoy D.A. Sredstva povyisheniya dvigatelnoy aktivnosti studentov pedagogicheskogo vuza [Means of increasing the motor activity of students of a pedagogical university]. *Shag v nauku* [Step into science]. Moscow, 2022. Pp. 314—317. (In Russ.).



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