

**Е.А. Распопова,
О.Ю. Савельева,
М.В. Стефановский**

Методика тестирования двигательной предрасположенности студентов к формированию устойчивого навыка плавания

В статье представлена методика определения плавательной предрасположенности студентов к освоению спортивных способов плавания и формирования устойчивого навыка плавания, который является основой для выполнения прикладных задач. Данная методика определения предпочтительного способа плавания была апробирована на занятиях плаванием в Педагогическом институте физической культуры и спорта МГПУ. В результате применения данной методики студенты, не умеющие плавать и плохо плавающие, смогли вначале освоить предпочтительный для них способ плавания, а затем выполнить нормативы прикладного плавания.

Ключевые слова: предпочтительный способ плавания; упражнение; обучение; студенты.

Водные виды спорта, и в первую очередь плавание, являются эффективным средством физического воспитания, оказывающим благотворное влияние на все системы организма человека.

Для студенческой молодежи плавание является тем видом физических упражнений, который входит в первую тройку наиболее привлекательных для студентов видов двигательной деятельности [5]. Прикладное значение навыка плавания трудно переоценить. Умение плавать важно и в педагогической работе с детьми, и в военной деятельности, и для работников многих специальностей: геологов, ихтиологов, моряков, спасателей и др.

Однако количество людей, не умеющих плавать, довольно велико. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. По статистике, на водах погибает столько же людей, сколько на пожарах. Большинство несчастных случаев на воде ежегодно происходит вследствие плохой плавательной подготовленности пострадавших [1].

Действительно, плавательная подготовленность населения нашей страны оставляет желать лучшего. По данным разных исследователей, 60 % учащихся 4–5-х классов московских школ не умеют держаться на поверхности воды. По данным Г.М. Нижник [4] и Н. М. Баламутовой [3], более 30 % девушек и 20–40 % юношей к моменту окончания школы не умеют плавать.

Сегодня вузы, не имеющие собственных бассейнов, не могут должным образом финансировать круглогодичные занятия студентов плаванием. Поэтому, на наш взгляд, актуализируется вопрос о необходимости сокращения сроков обучения плаванию за счет смещения акцента на прикладность плавательного навыка и индивидуализацию программного материала, исходя из плавательной предрасположенности обучаемых [2]. Не ученик должен подстраиваться под учебную программу, а, опираясь на принцип доступности, программу необходимо адаптировать к возможностям ученика.

Причины выбора преподавателем того или иного способа плавания для начального обучения весьма разнообразны. Основные из них: многолетние традиции; лучшее знание одного из способов плавания педагогом; простота организации занятий для самого педагога при наличии общего для всех учебного материала [6].

В указанных случаях обучающийся попадает под необходимость освоения той техники, которая, с точки зрения преподавателя, является приоритетной, но не всегда доступной для учащегося. В связи с этим проблема определения наиболее доступного способа плавания для начального изучения является особенно актуальной.

До сих пор в общеобразовательных школах, где решается задача массового обучения плаванию, доминирует параллельно-последовательная методика, согласно которой осуществляется параллельное освоение структурно схожих плавательных движений: вначале — кроля на спине и кроля на груди, затем — брасса и дельфина. Данная строго регламентированная последовательность противоречит современным государственным программным документам, ориентированным на дифференцирование учебного процесса в школе.

К вопросу выявления наиболее доступного способа плавания для начального изучения специалисты возвращаются постоянно, но алгоритм выбора остается прежним, аналогичным комплексному методу обучения: следует опробовать все способы и выбрать «свой» [7]. Многолетний опыт обучения плаванию школьников и студентов, накопленный на кафедре спорта Московского государственного областного университета и кафедре теории и методики базовых видов физического воспитания МГПУ, позволил предложить методику, основанную на выявлении на первом этапе обучения склонности обучающегося к освоению того или иного способа плавания. Основные упражнения, используемые на занятиях, и последовательность их применения, помогают преподавателям и каждому обучающемуся определить доступность исходного положения для плавания на груди, на спине или на боку; выявить индивидуальную предрасположенность к удержанию характерных для кроля или брасса положений стоп и к освоению попеременных или одновременных плавательных движений. Все упражнения изучаются на глубине не выше уровня груди (от 80 до 125 см).

При формировании плавательных навыков (особенно в системе массового обучения плаванию) дидактически оправдано выбирать средства обучения

с учетом: уровня плавательной подготовленности каждого обучаемого; доступности исходного положения на груди, на спине или на боку; индивидуальной предрасположенности к удержанию характерных для плавания положений стоп и освоению попеременных или одновременных плавательных движений.

Первым этапом дифференцированного обучения является определение исходной плавательной подготовленности учеников. При этом следует учитывать условия занятий: габариты бассейна или естественного водоема, температуру воды и воздуха, наличие инвентаря, разделителей дорожек, а также количество и возраст обучаемых. Кроме того, необходимо наличие помощников (инструкторов или подготовленный актив группы) для обеспечения обучающимся безопасности в воде. Только после этого ученикам предоставляется возможность показать всё, что они умеют делать. Студентам же предлагается произвольное купание, которое целесообразно организовать в форме занятия свободного выбора. Задача педагога – выявить плавательную подготовленность каждого. Итогом должно стать распределение обучающихся по трем группам с учетом их плавательной подготовленности:

1-я учебная группа — умеющие плавать «по-своему»;

2-я учебная группа — не плавающие, но умеющие принимать и, желательно, удерживать в воде безопорное горизонтальное положение;

3-я учебная группа — совершенно не умеющие ни первого, ни второго.

На **втором этапе** дифференцированного обучения в процессе изучения подготовительных адаптационных тестирующих упражнений и подготовительных упражнений для освоения спортивных способов плавания помимо формирования базовых плавательных умений и навыков (выдохи в воду, направленные движения руками, скольжения) проводится тестирование плавательной предрасположенности, выявление склонностей к освоению той или иной техники спортивного (прикладного) плавания.

На **третьем этапе** дифференцированного обучения обучающиеся осваивают наиболее доступный способ плавания, выполняя подготовительные адаптационные тестирующие упражнения.

Термин «*подготовительные*» определяет:

- подготовку основных систем организма к освоению плавательных навыков;
- развитие двигательных качеств;
- формирование базовых для плавания навыков: ритмичных выдохов в воду, индивидуального положения гребущей плоскости, исходного положения пловца (освоение скольжений).

Термин «*адаптационные*» говорит о том, что данные упражнения позволяют обучающимся:

- привыкнуть к воде, познать ее свойства: плотность, вязкость, текучесть, почувствовать особенности взаимодействия с этой средой;
- преодолеть привычку всегда ощущать твердую опору и сформировать навык удержания безопорного горизонтального положения тела;

- приспособиться к безопорному положению, т. е. к взвешенному состоянию тела при выполнении плавательных движений.

Термин «*тестирующие*» говорит о том, что в результате применения данных упражнений можно определить:

- склонность обучаемых к плавательному спорту;
- предрасположенность к плаванию на груди или спине, на правом или левом боку;
- комфортность удержания стоп для плавания кролем (дельфином) или брассом;
- доступность для начального освоения попеременной или одновременной координации движений.

Перед обучением плаванию на суше рекомендуется выполнять упражнения, схожие по своей структуре и форме с упражнениями, приведенными ниже, что сократит время на их изучение в воде.

Система «Подготовительных адаптационных тестирующих упражнений» состоит из *шести групп*; их освоение рекомендовано на глубине не ниже уровня пояса, но и не выше уровня груди (исключение составляют условия изучения упражнений третьей группы). Ниже приведены основные группы упражнений для выявления плавательной и координационной предрасположенности.

1-я группа упражнений включает ходьбу, бег, прыжки и падения на воду.

При освоении рекомендуется выполнять следующие упражнения:

Прыжки на пятках на месте, удерживая стопы в стороны и на себя («клюшкой»), помогая активными движениями руками. Упражнение знакомит с положением стопы, характерным для гребка ногами брассом. То же, но с продвижением спиной вперед, то же, но, отклонившись назад (сместив центр тяжести), при потере равновесия упасть на спину, продолжая в безопорном положении сгибать и разгибать ноги в коленях, толкая воду пятками («заводная лягушка»), руки при падении и в безопорном положении удерживать произвольно. Упражнение дает возможность определить склонности обучающихся к удержанию стоп «клюшкой» и к движениям ногами брассом.

Такие падения на спину нужно выполнять по сигналу (свистку), акцентируя внимание на то, кто дольше сможет продержаться в безопорном положении на воде.

Упражнение «*Столбики*» проводится с целью выбора исходного положения (рабочей позы) для освоения наиболее доступного способа плавания.

Падения на грудь выполняются из следующего исходного положения: стоя на носках в полный рост, руки вверх, соединены, положив кисть на кисть, голова в естественном положении зажата руками, смотреть вперед. При этом все тело напряжено. Сделав вдох, нужно задержать дыхание и, не выполняя толчка ногами от дна, упасть на воду лицом вниз, как падает столбик или карандаш.

Падения на спину выполняются также, но в исходном положении следует встать на пятки. Если в безопорном положении происходит погружение лица

в воду, то сразу после падения необходимо привести руки к бедрам, что сместит центр тяжести ближе к ногам и обеспечит подъем головы над поверхностью воды. Затем при проведении этих упражнений следует давать дополнительные задания: в безопорном положении развести руки и ноги и зафиксировать положение «звездочка» или многократно разводить и сводить руки и ноги.

Выполнение падения на правый (левый) бок выполняется из следующего исходного положения: стоя в полный рост, одна рука поднята вверх и прижата к голове, ладонь повернута наружу, другая опущена вдоль тела. Сделав вдох и задержав дыхание, следует упасть на бок, в сторону одноименной поднятой руки.

Нужно учесть, что все упражнения, связанные с падениями, необходимо осваивать в месте, где уровень воды находится на уровне груди, поскольку в этом случае гладь воды находится близко перед глазами и падать не так страшно.

2-я группа упражнений содержит ныряния. Освоение ныряний способствует формированию продолжительного безопорного горизонтального положения тела в воде, адаптации к взвешенному состоянию; развитию ориентировки в воде; определению склонности обучающихся к выполнению упражнений на выносливость; выявлению предрасположенности к конкретной плавательной координации. Для достижения результатов рекомендуются следующие упражнения: ныряние за предметами, лежащими на дне; ныряние поперек бассейна, под разделительными дорожками; ныряние по подводным ориентирам; ныряние на дальность.

Нередко демонстрируются не только попеременные («королевые») или одновременные («бассовые») движения ногами, но и так называемый «кривой брасс»: удержание стоп, как при плавании на боку, причем, например, если правая стопа взята на себя («клюшка»), а левая расслаблена («плавник»), то в дальнейшем ученику удобнее будет плавать на левом боку и дышать в кроле на груди под правую руку.

3-я группа упражнений — это элементарные прыжки в воду с небольшой высоты. Упражнения-тесты в данную группу не входят.

4-я группа — упражнения для изучения дыхания — включает ряд упражнений, направленных на достижение полного выдоха, в результате чего ученик должен уметь выполнять подряд не менее 15–20 ритмичных выдохов в воду. Досрочное прекращение выдохов, нарушение их ритма свидетельствует о некачественном освоении навыка дыхания, что особенно четко проявляется при выполнении упражнений в прыжках или парах.

5-я группа упражнений — направленные движения руками в опорном положении для принятия с их помощью безопорного и последующего передвижения, «восьмерки». Целесообразность и обоснованность применения этих упражнений определяется характерными особенностями спортивных способов

плавания: выполнение косо направленного (S-образного, винтообразного, криволинейного) гребка при наклонном положении гребущей плоскости кисти относительно траектории ее движения. Качественное освоение данных упражнений способствует формированию не только индивидуальной траектории гребка и положения кисти, но и создает вариативную двигательную базу для последующего освоения техники плавания любым способом.

6-я группа упражнений — скольжения — формируют безопорное обтекаемое горизонтальное положение тела в воде. Кроме того, скольжения позволяют определить склонности к конкретному способу плавания, ориентируясь на предпочтение, отданное каждым учеником тому или иному упражнению: определение наиболее удобного исходного положения на груди или спине, на правом или левом боку; выбор варианта удержания стоп «плавником» или «клюшкой»; выполнение движений ногами (попеременных или одновременных), демонстрируемых при потере скорости (в конце скольжения).

В конце скольжения на груди, при остановке тела, педагог должен обратить внимание на положение ног: пятки у поверхности воды или над поверхностью — это «легкие ноги», что является предрасположенностью к плаванию.

В последние годы при поступлении в ПИФКиС абитуриенты не сдают вступительный экзамен по плаванию, в связи с чем судить об уровне плавательной подготовленности студентов, поступивших на первый курс, не приходится: он невысок. Так, в 2012 году в ПИФКиС, на первом занятии по дисциплине «Теория и методика плавания», была выявлена группа «слабых» студентов, которые не умели плавать или могли проплыть не более 25 м «по-своему», без выдоха в воду.

В рамках дисциплины «Теория и методика плавания» со студентами было проведено в воде 10 полуторачасовых занятий, причем параллельно с формированием плавательных навыков ими осваивался профессиональный, педагогически значимый материал, проводилась учебная практика. Применение изложенной выше методики положительно сказалось на уровне плавательной подготовленности студентов. Так, в конце первого курса из 23 «слабых» студентов, регулярно посещавших занятия, норматив по объемному плаванию 200 м на груди выполнил 21 студент (91,4 %), 1 чел. (4,3 %) проплыл эту дистанцию на спине, и только 1 человек (4,3 %) не смог освоить этот норматив.

Кроме того, студенты выполнили нормативы по прикладному плаванию (транспортировка «пострадавшего» на дистанции 25 метров), ныряние в длину (женщины 15, а мужчины 20 метров) и ныряние в глубину (3 метра).

Приведенные данные свидетельствуют о целесообразности как тестирования плавательной предрасположенности студентов на начальных этапах обучения плаванию, так и обеспечения дифференциации учебного процесса с учетом координационных склонностей обучающихся и комфортности удержания тела в исходном положении. Данный подход обеспечивает решение основной задачи массового обучения плаванию — формирование жизненно

важного навыка, а также создает базу для формирования профессионально-педагогических компетенций педагога физической культуры и спорта по дисциплине «Теория и методика плавания».

Литература

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Академия, 2014. 320 с. (Сер. Бакалавриат.)
2. Булгакова Н.Ж., Распопова Е.А., Савельева О.Ю. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры при изучении дисциплины «Плавание» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 2. С. 31–32, 49–50.
3. Баламутова Н.М., Кожух Н.Ф., Шейко Л.В., Олейников И.П. Исследование показателей физического развития и физической подготовленности студенток с исходным уровнем умения плавать // Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. С. 11.
4. Нижник Г.Н. Обучение плаванию девушек 18–20 лет с использованием аквааэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2012. 24 с.
5. Постольник Ю.А., Распопова Е.А. Мотивационно-ценностные ориентиры, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой // Известия Сочинского Государственного университета / Сочи (ВАК). 2013. № 1 (23). С. 114–117.
6. Савельева О.Ю. Основы начального обучения плаванию: учеб. пособие. М.: МГПУ, 2012. С. 81–83.
7. Савельева О.Ю. Индивидуализация учебного процесса при массовом обучении плаванию студентов // Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве: материалы всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием (г. Йошкар-Ола, 11–12 декабря 2014 г.) Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. С. 60–62.

Literatura

1. Bulgakova N.Zh., Popov O.I., Raspopova E.A. Teoriya i metodika plavaniya: uchebnik dlya stud. uchrezhdenij vy'ssh. prof. obrazovaniya / pod red. N.Zh. Bulgakovoj. M.: Akademiya, 2014. 320 s. (Ser. Bakalavriat.)
2. Bulgakova N.Zh., Raspopova E.A., Savel'eva O.Yu. Formirovanie professional'noj kompetencii uchitelya fizicheskoy kul'tury pri izuchenii discipliny «Plavanie» // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2010. № 2. S. 31–32, 49–50.
3. Balamutova N.M., Kozhux N.F., Shejko L.V., Olejnikov I.P. Issledovanie pokazatelej fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti studentok s isxodny'm urovnem umeniya plavat' // Fizicheskoe vospitanie studentov. 2011. № 1. S. 11.
4. Nizhnik G.N. Obuchenie plavaniyu devushek 18–20 let s ispol'zovaniem akva-ae'robiki: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. M., 2012. 24 s.
5. Postol'nik Yu.A., Raspopova E.A. Motivacionno-cennostny'e orientiry', opredelyayushhie otnoshenie studentov k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj // Izvestiya Sochin-skogo Gosudarstvennogo universiteta / Sochi (VAK). 2013. № 1 (23). S. 114–117.
6. Savel'eva O.Yu. Osnovy' nachal'nogo obucheniya plavaniyu: ucheb. posobie. M.: MGPU, 2012. S. 81–83.
7. Savel'eva O.Yu. Individualizaciya uchebnogo processa pri massovom obuchenii plavaniyu studentov // Dvigatel'naya aktivnost' uchashhejsya molodezhi v sovremennom

obrazovatel'nom prostranstve: materialy vseros. nauchno-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem (g. Yoshkar-Ola, 11–12 dekabrya 2014 g.) Yoshkar-Ola: PGТУ, 2015. S. 60–62.

E.A. Raspopova,
O.Y. Savelieva,
M.V. Stefanovskiy

Methods of Testing of the Motor Predisposition of Students to the Formation of a Sustainable Sailing Skill

The article presents a method of determining predisposition swimming students to the development of sporting methods of swimming and the formation of stable skill of swimming, which is the basis for performing of applied tasks. This technique for determining the preferred method of swimming was tested on swimming lessons at the Pedagogical Institute of Physical Culture and Sports of Moscow City University. As a result of this methodology, students, non-swimmers and the poor swimmers, could first learn the preferred way for them to swim, and then meet the applied swimming standards.

Keywords: preferred method of swimming; exercise; learning; students.