

УДК 797.2

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ И ПОДГОТОВКИ К ВФСК ГТО

Сироткин С.А., Сироткина О.А.

*Научно-исследовательский университет «Московский институт электронной техники»
(НИУ МИЭТ), Москва, e-mail: 503741@mail.ru, 549119@mail.ru*

Реализация ВФСК ГТО и требования ФГОС 3+ в отношении программ физической культуры вузов направлены на то, чтобы современные студенты, используя возможности ФК, умели не только сохранять здоровье, но и развиваться, и совершенствовались в области ФК. Материалы: В статье выявлены общие проблемы и факторы, влияющие на процесс обучения, к ним относятся состояние здоровья, отношение к ФК и ГТО, владение техникой плавания при поступлении. Проанализированы результаты обучения. Предложены пути совершенствования программы и методики обучения с целью повышения интереса к ФК и подготовки к сдаче нормативов ГТО. Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, констатирующий эксперимент, опрос, тестирование, статистическая обработка данных. Результаты: Полученные результаты показывают проблемы, характерные для современных студентов, – почти половина студентов имеет отклонения в здоровье, не соответствующий государственным критериям уровень физической подготовленности, низкий интерес к физической культуре. Почти половина современных студентов технического вуза не умеют плавать. Заключение: Результаты констатирующего эксперимента позволяют определить содержание программы обучения плаванию и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Особое внимание при создании программы должно быть уделено подбору форм и методов, повышающих интерес студентов к занятиям ФК.

Ключевые слова: студенты технических вузов, здоровье, физическое воспитание, ГТО, мотивация, обучение студентов плаванию

ANALYSIS OF DECISIVE FACTORS FOR SWIMMING TRAINING PROGRAM AND LEAD-UP FOR VFSK GTO

Sirotkin S.A., Sirotkina O.A.

*National Research University of Electronic Technology, Moscow,
e-mail: 503741@mail.ru, 549119@mail.ru*

Realization of VFSK GTO and requirements FGOS 3+ to physical culture program in universities aim not only to maintain the health of nowadays students but also to promote their progress and enhancement in physical culture. Materials: In the article there were detected common problems and factors affecting the training process, such as state of health of the students admitted to the university, their attitude to physical culture and GTO, swimming skills. There were analyzed the progress of the students in swimming training and suggested the ways for training program improvement to increase interest in sport and lead-up to GTO norms achievement. Methods: Analysis and generalization of specialist literature, ascertaining experiment, quiz, tests, statistical treatment of the data. Results: The systemic problems of modern students are the following: almost every second student has health disorders, level of physical preparedness doesn't meet national standards, low interest in sports. Almost every second student can't swim. Conclusion: The ascertaining experiment results allow to determine the content of the needed program for swimming training and lead-up to GTO norms achievement. Special attention should be paid to forms and methods that increase interest in sports.

Keywords: students, health, physical education, GTO, motivation, swimming training

С внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне» (ГТО) конкретизировались требования к уровню физической подготовленности студентов [1]. Одним из видов испытаний ГТО является плавание, навык, которым не все владеют.

С целью создания программы для массовой подготовки студентов НИУ МИЭТ к выполнению нормативов ГТО по плаванию мы исследовали факторы, влияющие на процесс обучения, а также результаты обучения студентов плаванию за 2013–2016 гг. и результаты выполнения нормативов ГТО.

Важным фактором обучения плаванию является программа, содержащая учебный материал, методы и средства [2]. В отли-

чие от хорошо обоснованных и разработанных методов обучения детей спортивному плаванию, методик обучения взрослых, с учетом целей обучения и особенностей контингента, недостаточно [2]. Среди специалистов есть разные мнения, с изучения какого спортивного способа и каких его элементов нужно начинать обучение плаванию. Общепринятым считается целостно-раздельный метод обучения [2]. Спорным является вопрос о целесообразности и степени использования поддерживающих средств в начальном обучении. Недостаточно учитываются психомоторные и познавательные способности студентов.

Во многих работах об обучении двигательным действиям говорится о важности

представления [3, 4]. Целенаправленное формирование адекватных двигательных представлений является предпосылкой успешного освоения навыка плавания. Логично предположить, что взрослым должно легче даваться осознание и постижение способа решения двигательной задачи. С использованием современных информационных компьютерных технологий (ИКТ) это можно сделать наиболее полно по формированию всех компонентов двигательного представления [4]. Но пока таких методов разработано недостаточно.

Многие авторы отмечают низкий уровень мотивации современных студентов к занятиям ФК и С [5–7]. Мы считаем, что основные цели разрабатываемой нами программы не только овладение навыком плавания, но и повышение интереса к занятиям ФК посредством ее применения.

Для современных студентов нефизкультурных вузов необходимы методы организации занятий по физической культуре и способы воздействия, соответствующие их интеллектуальной и духовной сферам личности. Существенное значение для формирования интересов, мотивов и потребностей студентов в физкультурной активности имеют: активизация познавательной ценности учебно-тренировочных занятий, углубление теоретических основ обучения двигательным действиям; развитие активности и самостоятельности при выполнении программ самовоспитания и самосовершенствования, чувство удовлетворенности от избранного вида ФК; дифференцированный подход к занимающимся; создание соответствующих материально-технических условий для проведения занятий [7].

В работах о методах обучения ученик рассматривается как объект педагогических воздействий, мало конкретных научно-практических рекомендаций инициирования у занимающихся двигательной активности. Целесообразнее использовать такую целостную систему специфических форм организации занятий и способов воздей-

ствия, которые отвечают гуманистическому принципу «побуждать, а не понуждать» и тем самым усиливают интерес обучающихся к той деятельности, на которую их ориентирует педагог [5]. Тогда ученик выступает субъектом собственной активности. Функция таких способов воздействия должна заключаться в обеспечении перестройки мотивационной сферы студентов, адекватно принятой ими цели деятельности, в результате чего формируется положительная направленность на нее [5].

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом программы физического воспитания (ФВ) должны быть ориентированы на владение и развитие способностей самостоятельного использования методов и средств ФК [8].

Результаты констатирующего эксперимента:

1. Состояние здоровья студентов первых курсов на основании медосмотров: из общего числа обследованных 3372 человек (табл. 1): к основной медицинской группе относятся 1524(54%), к подготовительной – 899 (29%), к СМГ и ЛФК – 573(17%) человека. Укрепление здоровья студентов средствами ФК – одна из основных задач кафедры ФВ.

2. По результатам анкетирования, проводимого для распределения по видам спорта, 51% студентов указали – «не умею плавать» и 16% – «плохо плаваю» (табл. 1). Поскольку умение плавать является жизненно важным навыком [2], задачей вузов, имеющих плавательные бассейны, является массовое обучение плаванию.

3. Результаты тестирования ГТО 590 студентов (437 юношей и 153 девушки) приведены в табл. 2. Нормативы на знаки отличия, студенты лучше выполнили на гибкость, самые низкие результаты были в беге на выносливость. Нормативы по плаванию выполнили у девушек – 20,9%, у юношей – 29,7%, (в 2015 г. нормативы на серебряный и бронзовый знаки отличия были без учета времени). На знаки отличия ГТО по 6 видам у юношей и девушек выполнили по 6 человек.

Таблица 1

Статистики здоровья и умения плавать среди поступивших на первый курс студентов

Год	Количество студентов I курса	Прошедших медосмотр и приступивших к занятиям ФК	Основная медицинская группа	Подготовительная медицинская группа	Специальная медицинская группа и ЛФК	Студенты не умеющие плавать	Студенты плохо плавающие
2013	939	893	429 (48,58%)	280 (31,71%)	175 (19,82%)	401 (45,41%)	112 (12,68%)
2014	813	722	290 (40,17%)	282 (39,06%)	150 (20,78%)	388 (53,74%)	96 (13,30%)
2015	823	723	408 (56,43%)	166 (22,96%)	149 (20,61%)	379 (52,42%)	164 (15,21%)
2016	797	691	397 (51,16%)	171 (21,39%)	122 (17,28%)	372 (47,94%)	118 (23,80%)

4. Анализ приема нормативов ГТО по плаванию дал следующие результаты: спортивные способы использовали 84,3% студентов, из них 75,7% – кроль, 4,6% – кроль на спине, 4% – брасс; самобытные способы – 15,7% студентов; не выполняли выдох в воду – 19% (от числа студентов, плывших на груди); нарушили правила сдачи нормативов – 6,3% студентов; 7% не закончили дистанцию, их физиологическое состояние можно охарактеризовать как состояние «мертвой точки». Большинство студентов 1-го курса не имеют опыта соревновательной деятельности по плаванию и практики сдачи нормативов. Сдача нормативов для них является стрессом и требует подготовки.

5. Результаты контрольных нормативов в группах обучения плаванию (221 студент):

1) Успешно освоили технику плавания за 32 занятия, с оценками 4–5 баллов по пятибалльной шкале [2], кролем – 114 (51%) студента, кролем на спине – 151 (74%), брассом – 67 (30%);

2) На 3 балла – 47 (23%), 13 (19%), 44 (20%) соответственно;

3) Не смогли освоить технику спортивных способов 60 (26%), 13 (6%), 106 (48%) соответственно.

В итоге успешно, по нашему мнению, научились плавать, с суммой оценок за три стиля в интервале 11–15 баллов, – 95 (43%) студентов; удовлетворительно, в интервале 8–11 баллов, – 71 (32%) студента; неудовлетворительно, ниже 8 баллов – 55 (25%). Большое количество низких оценок за брасс, у 64 (87%) студентов, обусловлено неправильной работой ног.

Большинство студентов (мужчин) 134(60,6%) проплывают 50 м на 12-м занятии со средним результатом $59,33 \pm 13,2$ с. Дальнейшая динамика: 25-е занятие – $55,17 \pm 11,2$ с, 43-е занятие – $51,5 \pm 10,0$ с, 52-е занятие – $50,3 \pm 9,7$ с. Следовательно, для выполнения нормативов ГТО (1 мин. 10 сек.) важным условием является владение техникой спортивных стилей плавания.

6. Техника плавания студентов зависит от ее представления, результаты исследования авторов опубликованы в отдельной статье [3].

7. Результаты посещаемости занятий по ФК: в 1-м семестре – 22,24 (65,42%) занятий, средняя посещаемость занятий в пяти последующих семестрах – 14,45 (42,50%) занятий, что соответствует минимуму для получения зачета при условии сдачи зачетных нормативов.

8. Мотивы студентов к занятиям физической культурой изучались по 13 основным группам [6]. Студенты указывали мотивы в порядке приоритетности. Полученные результаты приведены в табл. 2. Объединены схожие по сущности мотивы. В нижней гра-

фе указано количество процентов учащихся, указавших данный мотив. Преобладание административного мотива говорит об узости интересов и потребностей в отношении ФК как общекультурной дисциплины, высокий процент оздоровительных мотивов – о разумной и рациональной позиции студентов. В отличие от студентов других видов спорта (11%) студенты специализации плавания гораздо чаще указывали двигательно-деятельностные мотивы (38%), сообщая, что получают удовольствие и испытывают приятные ощущения при занятиях в воде.

9. В результате опроса среди первокурсников выяснилось, что 89% студентов хотели бы научиться плавать в той или иной степени. Указывались следующие цели обучения: научиться правильно плавать (в понимании большего количества студентов красиво), плавать баттерфляем, плавать для здоровья, нырять для дайвинга и других видов отдыха под водой, плавать для занятий экстремальными водными видами спорта серфинг и виндсерфинг, кайтинг, водные виды туризма.

Желание участвовать и выполнить нормативы ГТО проявили 24% студентов, у 76% студентов интерес отсутствует.

Только 22% студентов занимаются ФК и спортом во внеурочное время. Таким образом, желание студентов заниматься спортом у большинства не актуализируется, хотя университет предоставляет все необходимые для этого условия.

10. В 2016/2017 учебном году на кафедре ФВ среди студентов проводился конкурс на лучший видеоролик по методике обучения двигательных действий в различных видах спорта. Сценарий студенты разрабатывали совместно с преподавателями, самостоятельно снимали и монтировали ролики. Данная форма обучения вызвала у студентов большой интерес и активность. Было принято решение собрать коллекцию лучших учебных видеоматериалов, а подобный конкурс сделать ежегодным.

11. В результате социологического опроса на тему повышения интереса к занятиям ФК среди 221 студента, прошедших обучение плаванию, студенты в количестве 147 человек согласились, что обучение может стать интереснее благодаря применению большего количества видеоматериалов, тренажеров, электронных программ обучения, видеосъемке во время проведения практических занятий для анализа техники плавания. А также предложили свои варианты: применение анимации, видео в формате виртуальной реальности, симуляторов, мобильных приложений, возможности самостоятельных занятий с отчетом в электронной форме.

Таблица 2

Результаты выполнения нормативов ГТО

Норматив	Бег 100 м		Плавание 50 м		Прыжок в длину с места		Подтягивания		Бег /		Метание гранаты		Наклоны		Пресс 1 мин.	
	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины 2000 м	Мужчины 3000 м	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины
Количество выполнивших	Кол(%)		Кол(%)		Кол(%)		Кол(%)		Кол(%)		Кол(%)		Кол(%)		Кол(%)	
золотой	14 (9,2)	23 (15,0)	9 (5,9)	24 (15,7)	3 (25)	4 (2,6)	3 (2)	8 (5,2)	24 (19)	53 (34,4)	4 (2,6)	30 (19,6)	6 (3,9)	6 (3,9)	4 (2,6)	4 (2,6)
серебряный	6 (3,9)	9 (5,9)	24 (15,7)	24 (15,7)	14 (9,2)	21 (14,3)	1 (0,7)	12 (7,9)	2 (4,6)	11 (7,1)	5 (3,3)	15 (9,8)	15 (9,8)	15 (9,8)	15 (9,8)	15 (9,8)
бронзовый	5 (3,3)	32 (20,9)	57 (37,3)	110 (25,23)	107 (24,5)	67 (15,3)	9 (2,1)	8 (1,8)	9 (2,1)	7 (1,6)	14 (3,4)	39 (8,9)	249 (54,9)	80 (18,3)	80 (18,3)	80 (18,3)
всего	25 (16,4)	62 (14,1)	71 (16,2)	59 (13,5)	0	130 (29,7)	260 (59,63)	190 (43,5)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)
золотой	62 (14,1)	59 (13,5)	83 (19,04)	260 (59,63)	190 (43,5)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)
серебряный	131 (30)	23 (5,3)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)
бронзовый	23 (5,3)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)	216 (49,4)
всего	216 (49,4)	130 (29,7)	260 (59,63)	190 (43,5)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)	80 (6,4)

Таблица 3

Статистика мотивов к занятиям ФК среди студентов 1-го курса

Мотивы	Административные		Оздоровительные		Двигательно-деятельностные и психолого-знаниевые		Соревновательно-конкурентные и познавательные-развлекательные		Эстетические		Коммуникативные		Творческие, статусные		Культурологические, воспитательные	
	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности	Уровень приоритетности				
1 уровень	36%	23%	2%	4%	3%	0	0%	0	3%	0	0%	0	0%	0	0	0
2 уровень	14%	31%	12%	8%	8%	7%	7%	8%	8%	7%	7%	7%	0%	0	0	0
3 уровень	18%	12%	24%	8%	2%	11%	11%	2%	2%	11%	11%	11%	0%	0	0	0
Всего	98%	81%	50%	25%	13%	28%	28%	13%	13%	28%	28%	28%	1%	1%	1%	2%

Выводы

1. Отклонения в здоровье уже на первом курсе наблюдаются почти у половины студентов. Низкий уровень физической подготовки, отсутствие интереса к ФК и спорту, как следствие, недостаток двигательной активности являются причиной роста заболеваемости студентов [9].

2. Для того чтобы процент студентов, систематически занимающихся ФК и спортом, достиг показателя 80% в соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» [8], требуются качественно новые подходы в работе специалистов по ФК в вузах. Основным направлением этой работы должны быть меры, направленные на повышение интереса и развитие мотивации студентов к занятиям ФК и С.

3. Большинство студентов 1 курса не умеют плавать, но хотят научиться. Но данная потребность характеризуется гедонистической направленностью личности, а не спортивно-конкурентной. Это желание надо использовать как фактор формирования потребности в ФК. Удовольствие, получаемое студентами от занятий в воде, также выступает потребностью, стимулируя эмоциональные переживания [7], а при регулярных занятиях ФК у студентов вырабатывается к ним устойчивая привычка.

4. Необходимо воплотить теоретические аспекты формирования мотивов к занятиям ФК и С в программе подготовки к выполнению нормативов ГТО по плаванию. Плавание является прекрасной моделью для изучения педагогических процессов, поскольку представляет собой двигательное действие, не заданное изначально, не формирующееся в повседневной жизни самопроизвольно, а требующее специально организованного педагогического воздействия.

5. Требуется изучить средства и методы формирования двигательного представления плавания и их влияние на обучение студентов.

6. На основании полученных результатов следует разработать программу подготовки к выполнению нормативов ГТО по плаванию.

Теоретическая часть программы должна содержать разделы: плавание как жизненно важный навык, основы плавания, влияние занятий плаванием на здоровье, правила соревнований по плаванию и сдаче нормативов ГТО, спортивная тренировка, правила оказания помощи на воде. Для реализации компетентностного подхода и активизации сознательного отношения студентов к овладению теоретическими и практическими знаниями в области ФК должны быть разработаны новые средства и формы обучения, в том числе используя информационно-компьютерные

технологии. В связи с отсутствием на кафедре ФВ аудиторий для теоретической подготовки максимально возможную часть планировать как самостоятельную работу студента.

Практическая часть программы должна включать: обучение технике спортивных, как наиболее быстрых, способов плавания (кроль, брасс, кроль на спине), умению менять положение тела и способы во время плавания, старты с тумбы, повороты.

7. Для реализации данной программы должна быть разработана, обоснована и экспериментально проверена методика массового обучения плаванию с учетом особенностей контингента. Данная методика обучения должна предусматривать самостоятельное обучение плаванию студентами.

8. Требуется разработать систему оценки и стимулирования академической и самостоятельной деятельности студентов для формирования чувства успешности и позитивного отношения к ФК.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Некоммерческая интернет-версия КонсультантПлюс. URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=284301&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.7009302225013119#0639687146754264> (дата обращения: 10.04.2018).
2. Андрианов А.К. Инновационные методы дифференциации спортивного обучения плаванию студентов в вузах / А.К. Андрианов // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. – № 1. – С. 255–259 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-metody-differentsiatsii-sportivnogo-obucheniya-plavaniyu-studentov-v-vuzah> (дата обращения: 10.04.2018).
3. Сироткин С.А. Зависимость техники плавания от мысленных представлений при обучении плаванию студентов / С.А. Сироткин, О.А. Сироткина // Спортивный психолог. – 2017. – № 2. – С. 70–75.
4. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена / А.Н. Веракса, А.Е. Горюва, А.И. Грушко [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 212 с.
5. Кондаков В.Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1–1.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата обращения: 10.04.2018).
6. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8–2. – С. 293–298.
7. Популо Г.М. Формирование потребностно-мотивационного компонента к занятиям физического воспитания в вузе / Г.М. Популо, Н.В. Сизова, Е.Д. Чернова // Электронный научный журнал «apriori. серия: гуманитарные науки». – 2016. – № 5 [Электронный ресурс]. – URL: <http://apriori-journal.ru/serial/5-2016/Sizova-Populo-Chernova.pdf> (дата обращения: 10.04.2018).
8. Платонова Р.И. Организационно-педагогические условия подготовки бакалавров-педагогов в условиях реализации ФГОС 3+ / Р.И. Платонова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskie-usloviya-podgotovki-bakalavrov-pedagogov-v-usloviyah-realizatsii-fgos-3> (дата обращения: 10.04.2018).
9. Шарова Л.В. Оценка уровня заболеваемости у студентов с различной двигательной активностью / Л.В. Шарова, Т.В. Абызова, А.В. Шаров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2(19). – С. 122–128. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-urovnya-zabolevaemosti-u-studentov-s-razlichnoy-dvigatelnoy-aktivnostyu> (дата обращения: 10.04.2018).