

## **Оценка исходного уровня плавательной подготовленности студентов-первокурсников**

**Мягков М. А.**

*Мягков Михаил Анатольевич / Mjagkov Mihail Anatol'evich - преподаватель физической культуры, куратор факультета, кафедра физической культуры, факультет международных финансов, Всероссийская Академия внешней торговли, г. Москва*

**Аннотация:** в статье обосновывается необходимость формирования навыка плавания на всех этапах государственного образования. В связи с тем, что профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста предполагает наличие данного навыка, проводится исследование исходного уровня плавательной подготовленности студентов, обучающихся на первом курсе. Делается вывод о целесообразности корректировки образовательной программы по разделу «плавание».

**Ключевые слова:** плавание, студенты-первокурсники, самооценка, экспертная оценка, образовательная программа, физическая культура.

Если обратиться к содержанию любого из современных толковых словарей, то можно увидеть, что плавание – это не только умение держаться и передвигаться на воде определенным способом, но также вид физических упражнений, спортивная дисциплина и вид спорта [1, с. 836]. Кроме того, это еще и жизненно важный навык [3]. Именно поэтому обучение плаванию предусмотрено на всех этапах государственного образования, что нашло отражение в содержании образовательных программ по физическому воспитанию.

Вместе с тем стоит подчеркнуть, что далеко не все учреждения имеют возможность включить в программу по физическому воспитанию соответствующий раздел. Причина – отсутствие собственного бассейна или высокая стоимость арендной платы за занятия. В результате данный раздел заменяется другим, хотя он не может считаться равноценным, так как юноши и девушки, не умеющие плавать, не овладевают жизненно необходимым навыком, который мог бы сохраниться на всю жизнь.

В системе высшего профессионального образования плавание является неотъемлемым элементом дисциплины «Физическая культура». Более того, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов предполагает в обязательном порядке совершенствование искомого навыка. Отсюда одной из центральных задач кафедры физического воспитания становится обогащение знаний, отработка умений и навыков плавания молодых специалистов. В этой связи нами было организовано и проведено исследование, которое преследовало цель – оценить исходный уровень плавательной подготовленности студентов.

В исследовании приняли участие первокурсники очной формы обучения. Возраст студентов – от 17 до 18 лет; общее количество – 134 человека: 71 юноша и 63 девушки. Исследование проводилось в два этапа. В ходе первого участники самостоятельно оценивали собственный уровень плавательной подготовленности [2, с. 34]. В том случае если студент не умеет плавать, он присваивает себе 1 балл.

Если он способен проплыть незначительное расстояние (до 10 м), то оценивал умения в 2 балла. При использовании некоторых элементов спортивного плавания можно было поставить 3 балла. Уверенное владение одним из спортивных способов давало возможность студенту присвоить 4 балла. И, наконец, владение несколькими способами оценивалось в 5 баллов.

Ознакомившись с ответами, мы увидели, что среди юношей на отсутствие умения плавать указали 6 человек (8%), в то время как среди девушек – 10 человек (16%). Определили свои умения как незначительные 9 юношей (13%) и 16 девушек (четверть участников исследования). Об использовании отдельных элементов спортивного плавания сообщили 18 юношей (15%) и 22 девушки (более трети). О том, что владеют одним из способов спортивного плавания, написали 24 юноши (34%) и 8 девушек (13%). Об умении плавать двумя и более спортивными способами рассказали 14 юношей (пятая часть) и 7 девушек (11%).

В ходе второго этапа исследования была проведена экспертная оценка плавательной подготовленности студентов-первокурсников. Наблюдения показали, что в группе юношей 9 человек (13%) не умеют плавать, а среди девушек таких было 12 человек (19%). Эти студенты либо боялись отойти от бортика, либо не решались войти в воду (в основном девушки). Неуверенно держались на воде 11 юношей (15%) и 19 девушек (каждая третья). Такие участники исследования не смогли преодолеть 10-метровую дистанцию и не сумели продемонстрировать горизонтальное положение на воде.

Некоторые элементы спортивного плавания использовали 20 юношей (28%) и 20 девушек (32%). Из тех студентов, что ранее сообщили об использовании одного способа спортивного плавания, подтвердили умения 19 юношей (27%) и 7 девушек (11%). Эта группа участников исследования, как правило, научилась плавать еще в детстве (11 юношей и 4 девушки); некоторые непродолжительное

время занимались с тренером (5 юношей и 2 девушки); некоторых обучили родители (3 юноши и 1 девушка). Несмотря на то, что данные студенты показали достаточно хорошие результаты, многие из них нуждаются в коррекции техники плавания.

Продемонстрировали два и более способа спортивного плавания 12 юношей (17%) и 5 девушек (8%). Все они ранее занимались в спортивных школах, где изучали технику спортивного плавания. Таким образом, сравнивая самооценку плавательной подготовленности первокурсников и экспертную оценку, можно с уверенностью сказать, что первая значительно выше второй. Наибольшее расхождение наблюдается в группе юношей, которые ранее указывали, что владеют одним из способов спортивного плавания (переоценили свои умения 5 человек).

Анализируя причину расхождения между самооценкой и экспертной оценкой в обеих группах, выдвинем два предположения. Первое: в этом возрасте (17 – 18 лет) многим юношам и девушкам пока еще сложно дать объективную оценку своим умениям. Так, например, понятие «умение держаться на воде» подавляющее большинство из них интерпретирует как «умение плавать». Другое предположение: во многих школах (особенно речь идет о небольших городах, деревнях и селах) плавание не включалось в уроки физической культуры.

На основе полученных результатов очевидно, что образовательная программа занятий по плаванию для первокурсников требует некоторой корректировки с целью повышения уровня владения способами плавания.

### *Литература*

1. Большой толковый словарь русского языка / Сост. и гл. ред. С. А. Кузнецов. СПб.: Норинт, 2000. 1536 с.
2. *Постольник Ю. А.* Формирование профессиональных компетенций студенток на занятиях плаванием средствами водных видов спорта: Дисс. ... канд. пед. наук. М., 2015. 138 с.
3. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. М.: Академия, 2014. 320 с.