

Е. А. Малютина^{1✉}, Д. В. Панов¹, С. В. Пахомова¹, Н. Ю. Пичугина²

Влияние учебных занятий по плаванию на качество физической подготовки будущих специалистов СГУВТ

¹ ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта»,
г. Новосибирск, Российская Федерация

² Сибирский государственный университет геосистем и технологий,
г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: malutinakatya1983@mail.ru

Аннотация. Основная тема статьи – влияние учебных занятий по плаванию, включая прикладное и адаптивное плавание, на качество физической подготовки будущих специалистов СГУВТ. Исследование направлено на анализ эффективности учебного процесса и его воздействия на физическое развитие и подготовленность будущих специалистов. Проведен анализ динамики физической подготовленности студентов в результате систематических занятий, а также рассмотрены особенности методик обучения с учетом специфики профессиональной деятельности. Представлены результаты экспериментальных исследований, подтверждающие эффективность плавательной подготовки для формирования профессионально важных физических качеств. Результаты показывают, что систематические занятия плаванием значительно улучшают общую физическую подготовку студентов, способствуя формированию необходимых навыков и укреплению здоровья.

Ключевые слова: плавание, прикладное плавание, студенты, физическая подготовка

E. A. Malyutina^{1✉}, D. V. Panov¹, S. V. Pakhomova¹, N. U. Pichugina²

The Influence of Swimming Training on the Quality of Physical Training of Future Specialists of SSUWT

¹Siberian State University of Water Transport, Novosibirsk, Russian Federation

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: malutinakatya1983@mail.ru

Abstract. The main topic of the article is the impact of swimming training sessions, including applied and adaptive swimming, on the quality of physical training of future SSUVT specialists. The study is aimed at analyzing the effectiveness of the educational process and its impact on the physical development and preparedness of future specialists' professional activity. The results of experimental studies confirming the effectiveness of swimming training for the formation of professionally important physical qualities are presented. The results show that systematic swimming classes significantly improve the overall physical fitness of students, contributing to the formation of the necessary skills and health promotion.

Keywords: swimming, applied swimming, students, physical training

Введение

Физическая подготовка играет ключевую роль в системе профессионального обучения будущих специалистов Сибирского государственного университета водного транспорта (СГУВТ). Она тесно связана с различными учебными дисциплинами профессиональной подготовки и вопросами безопасности жизнедеятельности. Междисциплинарные связи обеспечивают формирование целостной психофизической и функциональной готовности выпускников к профессиональной деятельности. Это включает способность эффективно действовать в условиях длительной плавательной практики на судне, а также в экстремальных ситуациях. Особую актуальность в этом процессе приобретают прикладное и адаптивное плавание, оказывающие комплексное воздействие на организм и психику, позволяющие не только укреплять здоровье, но и формировать специфические навыки и качества обучающихся, необходимые в будущей профессиональной деятельности, в том числе студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Методы и материалы исследования

В исследовании использовались методы анализа и обобщения наблюдения за педагогическим экспериментом на базе ЛВСП (лаборатории водноспортивной подготовки) университета [1]. В качестве объекта исследования выступали студенты СГУВТ 1 – 3 курсов, обучающиеся по плавающим специальностям, в том числе лица с ограниченными возможностями здоровья. Всего в эксперименте участвовало 50 человек (юноши и девушки в возрасте 17 – 24 года). Занятия по плаванию проводились в течение учебного года с периодичностью 2 раза в неделю, длительность одного занятия – 90 минут. Практические занятия проходили в 25-метровом бассейне с шестью дорожками, оборудованном залами для общей и специальной физической подготовки [1].

В учебном плане СГУВТ в блоке Элективных дисциплин разработаны в соответствии с ФГОС рабочие программы дисциплин «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура» [2]. Программа обучения рассчитана на 3 года.

В 1, 3, 5 семестрах на практических занятиях студенты изучают и совершенствуют технику плавания стилей кроль на груди, кроль на спине, брасс. Повышают уровень функциональных и двигательных способностей, формируют качества и свойства личности, практически овладевают методами и средствами плавания через приобретение личного опыта [3].

Во 2, 4, 6 семестрах студенты проходят разделы плавание и прикладное плавание:

- приемы страховки, помощи, само страховки. Овладение приёмами поддержки дыхания, продолжительного плавания под водой, способами «продувки» ушей [3];

- расширение двигательных навыков прикладного плавания. Овладение приёмами доставания со дна и транспортировки пострадавших;

- повышение устойчивой способности сохранять двигательные действия в воде. Совершенствование навыков проведения поисково-спасательных работ [3].

Для оценки динамики использовались результаты мониторинга контрольных нормативов физической подготовленности, предусмотренные в каждом разделе и семестре обучения – тест Купера 12-минутное плавание вольным стилем.

Результаты

По итогам проведенного эксперимента зафиксировано достоверное улучшение показателей физической подготовленности студентов. Средние результаты по тесту Купера увеличились с 250 м до 450 м, что свидетельствует о росте выносливости и функциональных резервов организма. Проведённые занятия показали, что систематическое использование плавания способствует формированию у обучающихся уравновешенного и сильного типа нервной деятельности, способствует профилактике и коррекции ряда заболеваний. У студентов, участвовавших в адаптивных и прикладных занятиях, отмечено не только улучшение осанки, повышение подвижности суставов, укрепление мускулатуры и увеличение общей выносливости, но и снижение уровня ситуативной тревожности, повышение стрессоустойчивости и эмоционального тонуса. Гидромеханические свойства воды, такие как гидростатическое давление и сопротивление, способствовали улучшению кровообращения, лимфооттока и обмена веществ. Занятия плаванием повысили резистентность организма к простудным заболеваниям и стрессовым воздействиям.

Обсуждение

Особое значение имеют прикладные и адаптивные методики, позволяющие учитывать индивидуальные особенности студентов и специфику профессиональной деятельности будущих специалистов водного транспорта. Полученные результаты подтверждают высокую эффективность плавания как средства физической, психической и профессиональной подготовки будущих специалистов СГУВТ плавающих специальностей.

Прикладное плавание представляет собой совокупность навыков и умений, позволяющих человеку эффективно выполнять задачи в водной среде. Оно включает в себя не только способность поддерживать плавучесть, но и выполнение специфических действий, направленных на обеспечение безопасности и спасение в экстремальных ситуациях. В частности, прикладное плавание подразумевает:

- Выполнение жизненно необходимых функций в водной среде.
- Оказание помощи лицам, терпящим бедствие на воде.
- Преодоление водных преград.
- Выполнение длительных заплывов.
- Поиск и извлечение предметов со дна водоема с последующей буксировкой на берег.

Включение элементов адаптивного плавания в образовательный процесс способствует укреплению здоровья и развитию профессионально важных качеств: стрессоустойчивости, способности к быстрому принятию решений в экстремальных условиях, командной работе, позволяет повысить доступность и эффективность занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья, формируя дополнительные профессиональные компетенции. Особое значение имеет доступность спортивной инфраструктуры, позволяющая организовать занятия для широкого круга обучающихся, включая лиц с инвалидностью. Важно отметить, что положительный эффект достигается при условии систематичности, индивидуализации и соблюдения принципов безопасности.

Заключение

Условия работы на морском и речном судне проходят в условиях связанных с определенным риском для здоровья и жизни членов экипажа. Факторы, формирующие судовую среду обитания: ограниченность пространства, гиподинамия, климатические условия, качка, шум, вибрация [4].

Учебные занятия по плаванию, в том числе прикладному и адаптивному, оказывают положительное влияние на физическую подготовленность, профилактику профессиональных заболеваний, обеспечивают оптимальный уровень сохранения здоровья студентов плавающих специальностей СГУВТ будущих специалистов [4]. Его интеграция в образовательный процесс способствует укреплению здоровья, развитию профессионально важных качеств, профилактике и коррекции различных нарушений. Развитие спортивной инфраструктуры университета создает условия для реализации комплексных программ физической подготовки, что положительно сказывается на качестве профессионального образования и социальной интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Навыки и умения в плавании важны для тех, чья работа напрямую или косвенно связана с водной стихией: моряков, строителей гидроэлектростанций и спасателей. Полученные результаты, свидетельствуют о необходимости дальнейшего совершенствования программ плавательной подготовки с учетом профессиональных требований и индивидуальных особенностей обучающихся. Внедрение современных методик способствует формированию устойчивых профессионально важных физических и психоэмоциональных качеств.

Человек, который уверенно держится на воде, знает, как спастись и выжить в воде, не поддаётся панике и способен адекватно оценивать ситуацию, может помочь тем, кто попал в беду.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Байков, Е.П. Кафедра физического воспитания и спорта: страницы истории Ч.1/ *Е.П. Байков*. – Новосибирск: Новосиб. гос. акад. вод. трансп., 2013. – 83 с.
2. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» в СГУВТ Режим доступа: [[https://www.ssuwt.ru/sveden/files/zia/2024-2025_26_05_07_01-ETU-24-ofo-24-25_plx_Obschaya_fizicheskaya_podgotovka_Ekspluatatsiya_sudovogo_elektooborudovaniya_i_sredstv_avtomatiki\(1\).pdf](https://www.ssuwt.ru/sveden/files/zia/2024-2025_26_05_07_01-ETU-24-ofo-24-25_plx_Obschaya_fizicheskaya_podgotovka_Ekspluatatsiya_sudovogo_elektooborudovaniya_i_sredstv_avtomatiki(1).pdf)]. – Дата доступа: 04.05.2025.

3. Байков Е.П., Пахомова С.В., Малютина Е.А. статья Влияние учебных занятий по физическому воспитанию студентов СГУВТ на физкультурно-спортивную работу университета. Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов VI Междунар. науч.-практ. конф. / Ред. колл.: Т.Ю. Маскаева, М.А. Овсянникова. – М.: РУТ (МИИТ), 2024. – 206 с.

4. Сафонова, С.В. Физическая культура и спорт. Методика самостоятельных занятий при длительном пребывании в условиях ограниченного пространства и риске гиподинамии: учебно-методическое пособие / С.Н. Сафонова, Э.П. Цепелев, С.В. Пахомова, Е.Н. Перова. – Новосибирск: Сибир. гос. унив. водн. трансп., 2022.

© Е. А. Малютина, Д. В. Панов, С. В. Пахомова, Н. Ю. Пичугина, 2025