

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭКИ ПРОВЕРЕНО НАОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент  
Е.Т. Колунин  
2018 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
(магистерская диссертация)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ СКГУ ИМ. М.  
КОЗЫБАЕВА

49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа

«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил (а) работу  
Студент 3 курса  
заочной формы обучения

Гоненко  
Сергей  
Владимирович

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент

Дмитриева  
Светлана  
Валерьевна

Рецензент  
канд. пед. наук, доцент кафедры  
«ТМФВ» СКГУ им.  
М. Козыбаева

Зернов  
Денис  
Юрьевич

г. Тюмень, 2018

## АННОТАЦИЯ

В представленной работе мы изучили специфику физической подготовки студентов технических специальностей Северо-Казахстанского государственного университета имени академика Манаша Козыбаева в программном курсе «Плавание» в рамках дисциплины «Физическая культура».

На основании анализа литературных источников, в диссертации представлена характеристика и структура как самой дисциплины «Физическая культура» в вузе, так и «Плавание», как часть учебного процесса в системе высшего профессионального образования, сделано описание основных направлений спортивного плавания и раскрыта специфика физической подготовки по этим направлениям. Сформированы актуальность темы, объект, предмет, цель и задачи исследования. Разработана программа курса по плаванию для студентов СКГУ им. М. Козыбаева. Сделаны выводы по проведенной работе и подведен итог исследования.

Материалы и результаты данного исследования могут применяться преподавателями высших учебных заведений, лицеев, колледжей, с целью улучшения и повышения качества учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Магистерская диссертация включает в себя: введение, три главы, выводы по главам, 3 приложения, 13 таблиц и 7 рисунков. Объем использованных литературных источников составляет – 86.

Общий объем работы составляет 99 страниц машинописного текста.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В ВУЗЕ.....	7
1.1. Характеристика и структура физической культуры в СКГУ им. М. Козыбаева.....	7
1.2. Плавание как сегмент учебного процесса дисциплины «Физическая культура».....	16
1.3. Специфика процесса изучения технической стороны спортивного плавания.....	19
1.4. Базовые стили спортивного плавания и их техническая основа.....	31
Выводы по первой главе.....	46
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	49
2.1. Методы исследования.....	49
2.2. Организация исследования.....	54
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	57
3.1. Анализ результатов предварительного этапа педагогического эксперимента.....	57
3.2. Построение учебных занятий с учётом разработанной программы курса по плаванию для студентов СКГУ им. М. Козыбаева.....	60
3.3. Анализ результатов итогового этапа педагогического эксперимента.....	67
ВЫВОДЫ.....	79
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	89

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современный мир, в лице нашего общества, очень активно развивается. При таком стремительном росте и развитии, как в области науки и техники, так и других областях, немаловажное значение имеет развитие и поддержание здорового образа жизни среди населения [38]. В связи с этим, по мере развития нашего общества, неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Внедрение физической культуры и спорта в быденность человека является одной из важных государственных задач.

Тем самым, проблема укрепления здоровья детей школьного возраста и студенческой молодежи выносится в отдельный сегмент (направление), имея важное значение для нашего государства и общества в целом [55].

Одним из важных средств решения проблемы укрепления здоровья человека, можно назвать плавание.

К созданию теоретической базы немалый вклад внесли такие известные советские педагоги, ученые, как: В.С. Васильев, Л.П. Макаренко, Н.А. Бутович, Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов и др. Они являются теми людьми, которые стояли у истоков создания основных теоретических разделов спортивного плавания.

Весомый вклад в разработку практических разделов спортивного плавания, которые включают в себя: набор базовых упражнений и последовательность (порядок) их применения в обучении спортивным способам плавания; стартам; поворотам и, в том числе, методов спортивной тренировки, внесли преподаватели вузов, а именно: С.М. Вайцеховский, В.Ф. Китаев, А.М. Шумин, К.А. Иняевский, Т.Г. Меньшуткина, А.К. Дмитриев и тренеры И.М. Кошкин, Г.В. Яротский, Б.Д. Зенов, А.Ф. Красиков, и многие другие [79].

Уровень физической подготовленности студентов, на сегодняшний день, желает быть лучшим. Невысока и подготовленность студентов навыкам

плавания. Статистически выявлено, что большая часть студенческой молодежи, при поступлении в вуз, не владеет техникой спортивного плавания, а иные (от 10 до 40%), даже, не могут, просто – держаться на воде [55].

Вопрос по развитию физической подготовки студентов на занятиях плаванием в рамках дисциплины «Физическая культура», с учетом временных рамок, которые имеют немаловажное значение, остаётся актуальным.

На сегодняшний день существует противоречие между: необходимостью физической подготовки студентов технических специальностей на занятиях по плаванию и недостаточной проработанностью программного материала, используемого в учебном процессе.

В рамках сложившихся противоречий обозначилась проблема разработки программы по плаванию для студентов технических специальностей СКГУ им. М. Козыбаева.

**Объектом исследования** - учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в СКГУ им. М. Козыбаева.

**Предмет исследования** – средства и методы физической подготовки студентов СКГУ им. М. Козыбаева на занятиях по плаванию.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать программу курса занятий по плаванию в рамках дисциплины «Физическая культура», направленную на развитие физической подготовленности студентов технических специальностей СКГУ им. М. Козыбаева.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что физическая подготовка студентов технических специальностей СКГУ им. М. Козыбаева на занятиях по плаванию будет более эффективной, если:

- средства и методы, применяемые на занятиях плаванием, будут основываться на вариативности учебной нагрузки;
- в программу курса по плаванию включить: упражнения общеподготовительного и специально-подготовительного характера выполняемые в зале сухого плавания; упражнения направленные на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов;

- критерием эффективности программы считать положительную динамику уровня физической подготовленности и освоение студентами спортивных способов плавания.

На основании вышеизложенного, определены **задачи** исследования:

1. Раскрыть характеристику и структуру физической культуры в вузе и рассмотреть «Плавание», как часть учебного процесса в системе высшего профессионального образования.
2. Определить уровень физической и плавательной подготовленности студентов технических специальностей на начальном этапе занятий плаванием.
3. Разработать и экспериментально проверить программу курса по плаванию для студентов технических специальностей СКГУ им. М. Козыбаева.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанная программа курса по плаванию позволит повысить эффективность усвоения изучаемого материала, наиболее продуктивно построить процесс совершенствования физической подготовки студентов, а также, может использоваться в практической работе преподавателями физической культуры вузов, лицеев, колледжей.