

Изучение влияния занятий плаванием на физическую подготовленность студентов-первокурсников Хорьков В. В.

*Хорьков Вадим Владимирович / Khorkov Vadim Vladimirovich – старший преподаватель,
кафедра физической культуры,
руководитель спортивного клуба,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Всероссийская Академия внешней торговли министерства экономического развития Российской Федерации,
г. Москва*

Аннотация: в настоящей статье представлены материалы исследования влияния занятий плаванием на физическую подготовленность студентов-первокурсников. Автором проанализировано содержательное наполнение понятия «физическая подготовленность», раскрыта его характеристика, обозначена роль нормативов в проведении контроля. На основе обзора источников делается вывод о положительном влиянии на физическую подготовленность регулярных занятий спортом (плаванием).

Abstract: this article presents the results of research of influence of swimming on the physical fitness of first-year students. The author analyzed the substantive content of the notion of "physical fitness", revealed his characteristic, designated the role of standards in the conduct of control. Based on the review of the sources concluded a positive impact on the physical fitness of regular exercise (swimming).

Ключевые слова: физическая подготовленность, упражнения, спорт, плавание, студенты-первокурсники, контрольные нормативы.

Keywords: physical fitness, exercise, sports, swimming, first-year students, the control standards.

Если обратиться к содержанию «Педагогического энциклопедического словаря», составленного российским академиком Б. М. Бим-Бадом, то можно увидеть, что физическую подготовленность необходимо связывать с «результатом физической подготовки», которая может быть достигнута в процессе выполнения двигательных действий – в профессии либо спорте [3, с. 305].

В этом же источнике представлена характеристика физической подготовленности, которая проявляется через: а) функциональные возможности различных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), б) развитие основных физических качеств человека (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости).

Средством достижения физической подготовленности, оценка которой осуществляется с помощью специальных нормативов (на выносливость, силу, быстроту и проч.), считают различные группы упражнений. Контроль физической подготовленности может быть текущим (выявляется результат после одной либо нескольких тренировок), этапным (выявляется результат после цикла тренировочных занятий), оперативным (выявляется результат после одного или нескольких упражнений) [3, с. 306].

Общезвестно, что развитию физической подготовленности человека способствуют регулярные занятия любыми видами спортом. Плавание, на наш взгляд, является оптимальным видом спорта, который оказывает благоприятный эффект на состояние всего организма: уже обычное погружение в воду повышает частоту сердечных сокращений, усиливает интенсивность процессов обмена. Всего лишь за четверть часа пребывания в воде (температура должна быть не ниже 24 °С) «человек теряет 100 килокалорий тепла» [2, с. 49], что особенно привлекательно для людей, стремящихся сбросить лишний вес.

В учебном пособии И. В. Переверзевой «Оздоровительное плавание в вузе» отмечается, что систематические занятия плаванием оказывают положительное воздействие на нервную систему, поскольку повышают эмоциональный тонус. В «выигрыше» остается и сердечно-сосудистая система за счет объема выталкиваемой крови за один вид деятельности. Занятия плаванием благотворно действуют на дыхательную систему, так как «давление воды на грудную клетку способствуют более плавному выдоху» [2, с. 50].

Согласно материалам наблюдения исследователя М. З. Цеслицкой, у студенческой молодежи плавание является одним из любимых видов спорта. Ссылаясь на данные отечественных ученых, Цеслицкая пишет об объективных показателях здоровья юношей и девушек: у них регистрируется гораздо меньше «жалоб на вегетативные расстройства и психоэмоциональную дезадаптацию» [4, с. 101].

Необходимо отметить, что проведением исследований влияния занятий плаванием на здоровье студентов занимались Н. М. Бламутова, Е. В. Волошина, А. И. Гончар, С. С. Ермаков, Ж. Л. Козина, Г. М. Сидоренко, О. Я. Федчишин, И. Ю. Химич. В работах перечисленных авторов представлены различные рекомендации по организации занятий плаванием для студентов с различным уровнем физической подготовленности.

Например, в публикации А. И. Ганчара и С. В. Гаркуши осмыслены теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания студентов с учетом гендерных отличий. Данная информация также имеет практическое значение. По убеждению исследователей, эффективность занятий плаванием обусловлена наличием кадрового обеспечения, технического оснащения, правильной организации учебного процесса [1, с. 27].

Все сказанное выше позволяет приступить к изучению влияния занятий плаванием на физическую подготовленность студентов. Для проведения исследования были приглашены студенты-юноши, обучающиеся на первом курсе. Общее количество испытуемых – 75 человек, возраст – от 17 до 19 лет. Эксперимент проводился в период с октября 2015 года по март 2016 года. Контрольные нормативы включали тест К. Купера (бесперывное плавание в течение 12 м); оценка скоростных возможностей на дистанции 50 м (вольным стилем), а также на дистанциях 12,5 и 25 м. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Средние результаты сдачи контрольных нормативов (октябрь)

Период исследования	Оцениваемые параметры			
	проплавание 12,5 м	проплавание 25 м	проплавание 50 м	длина дистанции (по тесту К. Купера)
октябрь	7,8	17,9	40,8	640,4

Для развития уровня физических качеств участников исследования были организованы занятия, которые предусматривали ряд задач:

- 1) повышение уровня развития общей и специальной физической подготовленности;
- 2) совершенствование техники спортивных способов плавания.

Периодичность проведения занятий, длительность которых достигала полутора часов, составляла 2 раза в неделю. Совершенствование различных техник плавания осуществлялось на дистанциях в 25 и 50 метров; развитие выносливости отрабатывалось на дистанциях 50 и 100 м (с умеренной скоростью) и непрерывное плавание (время – до 10 мин.). Повторное проплавание организовывалось на дистанциях 12,5 м и 25 м (с максимальной скоростью). Таким образом, за одно занятие студенты проплавали до 1000 – 1200 м.

По завершении эксперимента организовано повторное исследование (март) с использованием вышеобозначенных критериев. В результате было установлено, что у большинства первокурсников зафиксировано улучшение результатов на всех дистанциях (12,5 м, 25 м, 50 м), а также улучшены результаты по тесту К. Купера: если в начале исследования средние результаты физической подготовленности первокурсников были удовлетворительными, то по завершении – хорошими. Полученные данные отражены в таблице 2.

Таблица 2. Средние результаты сдачи контрольных нормативов (март)

Период исследования	Оцениваемые параметры			
	проплавание 12,5 м	проплавание 25 м	проплавание 50 м	длина дистанции (по тесту К. Купера)
октябрь	6,9	16,6	37,5	721,2

Динамику контрольных результатов студентов за период с октября 2015 года по март 2016 года можно проследить на рисунке 1.

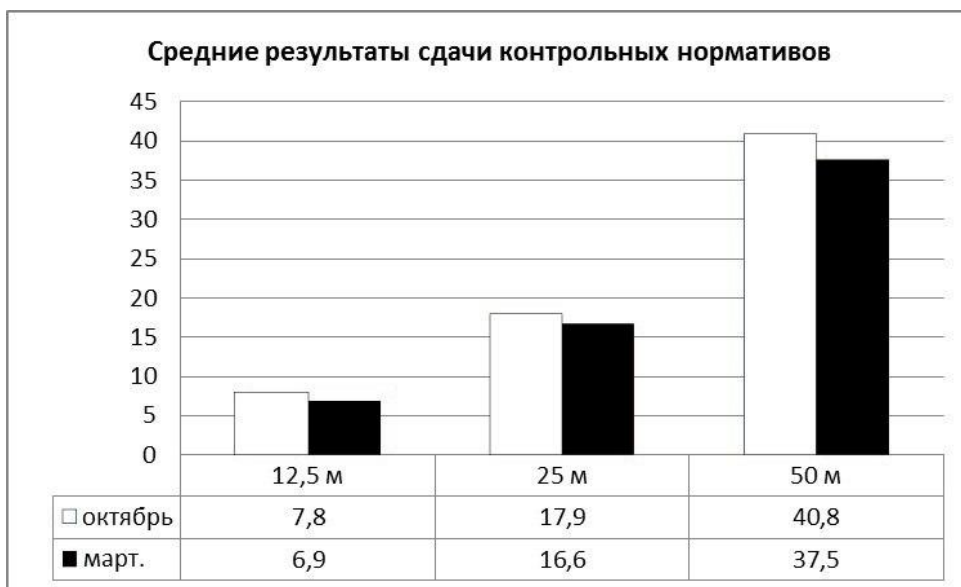


Рис. 1. Контрольные результаты исследования: октябрь – март

Также отметим, что если проанализировать исходные результаты проплывания вольным стилем (дистанция 50 м), полученные в начале и в конце исследуемого периода, то можно из числа всех первокурсников образовать две подгруппы. В первую вошли студенты с результатом менее 40 сек. (сильная группа), во вторую – с результатом более 40 сек. (слабая группа). По нашим наблюдениям, более значительный прирост показателей наблюдается именно в слабой группе. Из этого следует вывод: организацию двухразовых занятий в неделю можно считать более эффективной для студентов, чей уровень физической подготовленности является недостаточным.

Литература

1. Ганчар А. И., Гаркуша С. В. Теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания среди разных групп населения в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий обучающихся // Физическое воспитание студентов, 2012. № 3. С. 24 - 28.
2. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие / Сост. И.В. Переверзева, О. В. Арбузова. Ульяновск: УлГТУ, 2012. 143 с.
3. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б. М. Бим-Бад. М.: Большая Российская энциклопедия, 2002. 528 с.
4. Цеслицкая М. З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. № 12. С. 101-104.