

ИЗУЧЕНИЕ И СРАВНЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 2-3 КУРСА СТУДЕНТОВ ПетрГУ.

Федосова Анна Александровна/Fedosova Anna Aleksandrovna
старший преподаватель, кафедра физической культуры ПетрГУ,
тренер по плаванию.

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования влияния занятий плаванием на физическую подготовку студентов второго и третьего курса. В данной работе проанализировано понятие «физическая подготовленность», раскрыта его характеристика, обозначена роль нормативов в проведении контроля. На основе обзора источников сделан вывод о положительном влиянии на физическую подготовленность регулярных занятий плаванием.

Abstract. This article presents the results of the study the impact of swimming on the physical fitness of second and third year students. In this paper, the concept of “physical fitness” is analyzed, its characteristics are disclosed, the role of standards in monitoring is indicated. Based on a review of the sources, a conclusion is drawn about the positive impact on the physical fitness of regular swimming classes.

Ключевые слова: физическая подготовка, плавание, студенты, спорт, нормативы.

Key words: physical training, swimming, students, sports, 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 спорте. [4, с. 305].

В этом же словаре 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 т.д.), 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) [4, с. 306].

Физической подготовке способствуют регулярные и систематические занятия разными видами спорта. Плавание является видом спорта, который оказывает положительный эффект на состояние всего организма: обычное погружение в воду усиливает интенсивность процессов обмена, повышает частоту сердечных сокращений. Всего лишь за четверть часа пребывания в воде (температура должна быть не ниже 24° С) «человек теряет 100 килокалорий тепла» [3, с. 49], что хорошо 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. Учебные занятия по плаванию положительно действуют на дыхательную систему, так как «давление воды на грудную клетку способствуют плавному выдоху» [3, 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». [5, 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. Все сказанное выше позволяет приступить к изучению влияния занятий плаванием на физическую подготовленность студентов ПетрГУ.

Для проведения исследования были приглашены студенты-юноши, обучающиеся на 1 и 2 курсе. Общее количество испытуемых – 100 человек, возраст – от 18 до 20 лет. Эксперимент проводился в период с октября 2018 года по 2019 года. Контрольные нормативы включали тест К. Купера (беспрерывное плавание в течение 12 мин.); оценка скоростных возможностей на дистанции 50 м (вольным стилем), а также на дистанциях 12,5 и 25 м. Результаты исследования представлены в таблице 1.

**Средние результаты сдачи контрольных нормативов 2-3 курса
(октябрь 2018г.)**

Период исследования	Параметры оценки			
	Проплавание(м)			
	12,5	25	50	Длина дистанции К.Купера(12мин.)
2 курс	9,2	19,9	45,5	530
3 курс	9,0	18,9	42,5	550

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

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

Периодичность проведения занятий, длительность которых достигала одного часа, 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 небольшой скоростью) и непрерывное плавание вольным стилем (время – до 12 мин.).

Повторное проплавание организовывалось на дистанциях 12,5 м и 25 м (с максимальной скоростью). Таким образом, за одно занятие студенты проплывали до 1000 – 1200 м. По окончании эксперимента в апреле было организовано повторное исследование по тем же критериям, которые были проведены осенью. В результате было установлено, что у большинства студентов 2 и 3 курса 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 студентов были плохими, то по завершении – удовлетворительными. Полученные данные отражены в таблице 2.

Таблица 2.

Средние результаты сдачи контрольных нормативов 2-3 курса (апрель 2019г.)

Период исследования	Параметры оценки			
	Проплавание(м)			
	12,5	25	50	Длина дистанции К.Купера(12мин.)
2курс	8,3	18,8	42,5	640
3 курс	8,2	17,9	40,1	675

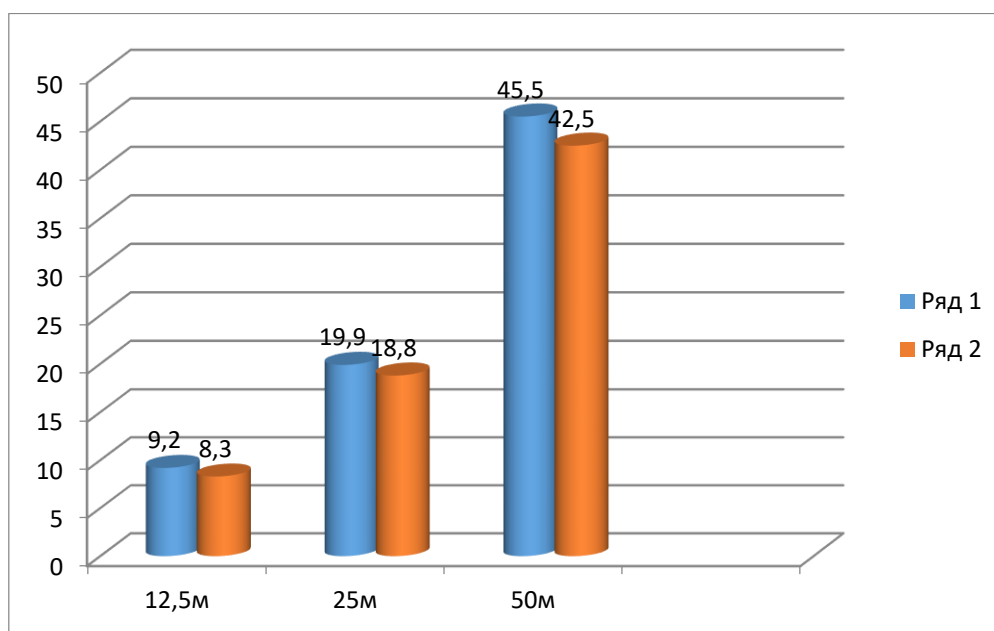


Рис.1 Динамика контрольных результатов студентов 2 курса в период с октября 2018 по апрель 2019 можно проследить на рисунке 1.

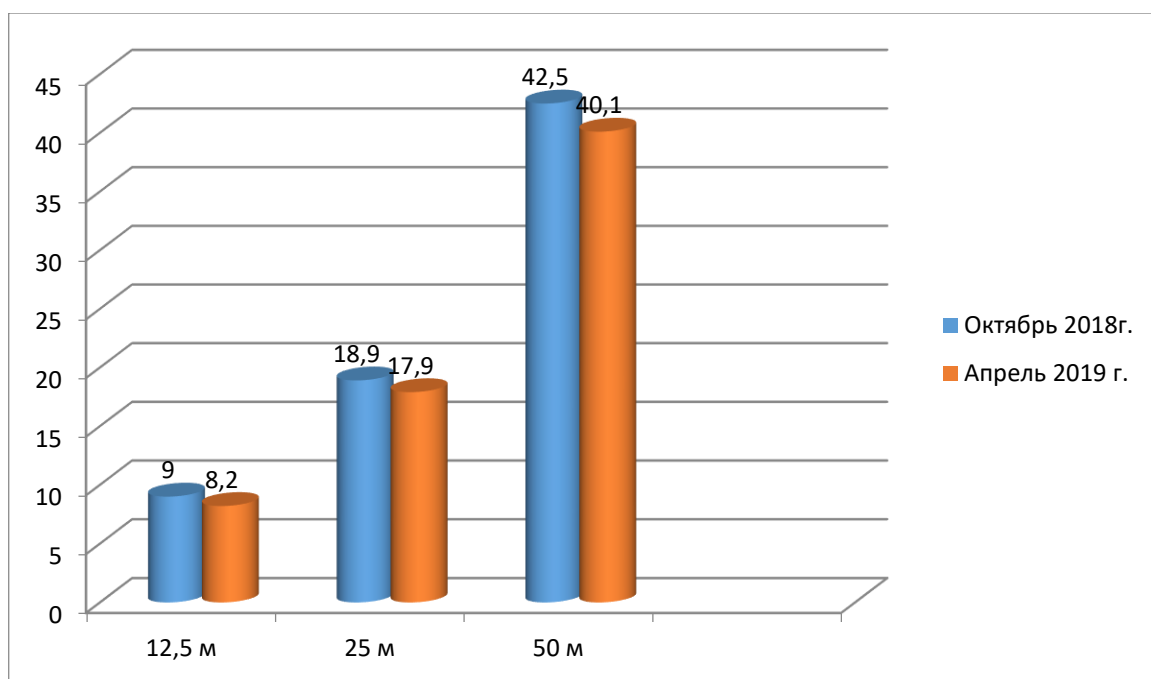


Рис.2 Динамика контрольных результатов студентов 3 курса в период с октября 2018 по апрель 2019 можно проследить на рисунке 2.

Выводы:

Проанализировав данную исследовательскую работу, я изучила и сравнила две группы студентов, по результатам всех критериев оценки видно, что студенты улучшили свои результаты за период с октября 2018 по апрель 2019г., хотя результаты не самые высокие, как у спортсменов. У студентов 3 курса изначально результаты были немного выше, это говорит о том, что они занимались плаванием на 1 год больше, чем группа студентов 2 курса. Это показывает то, что 2 раза в неделю недостаточно для достижения высоких результатов, а как для занятий в обычной учебной группе 2 раза в неделю достаточно, но если бы занятия проходили чаще, то результаты увеличились бы на много лучше.

Список литературы.

- 1.Ганчар А.И., Гаргуша С.В. Теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания среди разных групп населения в процессе физического воспитания и спорта с учётом гендерных отличий обучающихся//Физическое воспитание студентов,2012.№3.С.24-28.
- 2.Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: Пер.с англ.-М.: Физкультура и спорт,1982.-208с., ил.
- 3.Оздоровительное плавание в вузу: теория и практика: учебное пособие./ Сост. И.В. Переверзева, О.В.Арбузова. Ульяновск: УлГТУ,2012.143с.
- 4.Педагогический энциклопедический словарь/ гл. ред. Б.М. Бим-Бад. М: Большая Российская энциклопедия,2002.528с.
- 5.Цеслицкая М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов// Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта,2013.№12.С.101-104.