

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ВОДНОЙ СРЕДЕ В ВУЗОВСКОМ КУРСЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Третьяков А.С.

Сибирский институт бизнеса управления и психологии, г. Красноярск

Целью исследования являлось экспериментальное обоснование методики применения физических упражнений в водной среде на занятиях по физическому воспитанию студентов и условий её эффективного применения.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, физические упражнения в водной среде, физические качества, функциональное состояние.

Введение. Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом внимания специалистов [1, 5, 6, 2 и др.]. Обучение в ВУЗе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением основных психических функций, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. Дефицит двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов.

На протяжении всего периода обучения в вузе у студентов отмечается низкий уровень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности [4].

Даже для абсолютно здорового студента учеба – сильный стресс.

Систематические занятия физической культурой с оптимальной для человека нагрузкой помогают поддерживать нормальную умственную деятельность и работоспособность, а также способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов и повышают уровень их физической подготовленности.

Одним из разделов программы по физическому воспитанию в ВУЗе является плавание, которое является одним из наиболее популярных видов спорта среди студенческой молодежи, оно же считается наиболее эффективным средством оздоровления. Занятия плаванием являются отличным средством борьбы с простудными заболеваниями [3]. Даже само пребывание в воде, а тем более выполнение в ней хотя бы самых простых упражнений является раздражителем, стимулирующим активизацию физиологических процессов всего организма, развитие его приспособительных реакций. Тем не менее здоровье студентов вузов вызывает определенную озабоченность. Методика занятий в ВУЗе, связанная с классическим плаванием, предполагает обучение спортивным способам плавания, а затем регулярное проплывание одних и тех же тренировочных дистанций для повышения функциональных возможностей. Все это связано с высокими нагрузками. Плавание становится тяжелым и неинтересным, следовательно, у студентов снижается мотивация и интерес к нему. Это в

свою очередь не приводит к значительному приросту показателей физической и функциональной подготовленности.

Таким образом, возникает противоречие между уровнем требований системы высшего образования и необходимостью повышения двигательной активности и интереса к занятиям в водной среде.

Повысить мотивацию к занятиям в водной среде можно путем замены занятий плаванием комплексом физических упражнений, выполняемых в водной среде под музыку. Оптимальное повышение двигательной активности за счет использования аэробных упражнений, выполняемых в водной среде, позволит эффективно воздействовать на организм занимающихся. Комплекс физических упражнений в водной среде будет способствовать совершенствованию физических качеств и повышению функционального состояния студентов. Кроме того, высокий эмоциональный фон проведения таких занятий делает оздоровительную тренировку в водной среде более привлекательной, способствуя нормализации психического состояния и повышению работоспособности занимающихся. К тому же занятия физическими упражнениями в водной среде имеют ряд преимуществ перед плаванием:

- студентам не обязательно уметь плавать;
- отсутствует монотонность движений;
- есть возможность «проработки» конкретной группы мышц.

Организация исследования. Целью исследования являлось экспериментальное обоснование методики применения физических упражнений в водной среде на занятиях по физическому воспитанию студентов и условий её эффективного применения.

Исследование проводилось на базе Сибирского института бизнеса, управления и психологии. В нем приняли участие студенты, в количестве 40 человек обоего пола.

Были сформированы две группы студентов, равных по уровню физического развития, функционального состояния и физической подготов-

Проблемы двигательной активности и спорта

ленности и не имеющих медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой в полном объеме по предложенным программам. Одна из них – контрольная в количестве двадцати человек (десять юношей и десять девушек), занималась по государственной программе физического воспитания в вузе; другая – экспериментальная – двадцать человек (десять юношей и десять девушек), принявшая участие в основном опытно-экспериментальном исследовании, занимавшаяся по разработанной нами программе занятий физическими упражнениями в водной среде.

Были определены уровень исходного физического состояния студентов контрольной и экспериментальной групп и динамика этих показателей в педагогическом эксперименте.

Разработанная методика занятий физическими упражнениями в водной среде рассчитана на период учебного года с 2-разовым посещением в неделю, занятие состоит из методико-практической части (30–35 мин) и учебно-тренировочной (45–50 мин).

Программа физического воспитания студентов на основе применения физических упражнений в водной среде включает два комплекса упражнений:

– комплекс № 1 (первое занятие на неделе) проводится преимущественно без передвижений, с применением различного оборудования;

– комплекс № 2 (второе занятие на неделе) решает задачи обучения плаванию и совершенствования техники спортивных способов плавания.

В комплексы входят упражнения, выполняемые на глубокой и мелкой частях бассейна.

Для ускорения адаптации к водной среде студентов не умеющих плавать на первоначальных занятиях в подготовительную часть комплексов включаются упражнения для освоения в водной среде.

На первоначальном этапе (во втягивающем мезоцикле) применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. В программе предусмотрено обучение базовым движениям методики, правильному дыханию во время выполнения упражнений (вдох носом на расслаблении, выдох ртом на усилии). Во время занятия не следует переходить к следующему упражнению до тех пор пока 70 % занимающихся не усвоят материал (5–6 занятий).

В базовом мезоцикле первого семестра используются упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полученные знания, обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды (7–8 занятий). Затем происходит увеличение двигательной активности за счет повышения моторной плотности занятия и координационной сложности упражнений, преимущественно применяются упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

По мере освоения студентами программы для увеличения нагрузки возможно проведение занятий на глубокой части бассейна.

В целях увеличения нагрузки на занятии упражнения комплексов в основной части можно выполнять с различным инвентарем (лопатки или плавательные перчатки, водные гантели, пенопластовые досточки).

Результаты и их обсуждение. Реализация методики занятий физическими упражнениями в водной среде в процессе физического воспитания студентов, обеспечила прирост ряда показателей физического развития и физической подготовленности студентов. Так, увеличились показатели физического развития (роста, окружности и экскурсии грудной клетки) у мужчин; увеличились показатели роста и экскурсии грудной клетки и уменьшились показатели массы тела и окружности грудной клетки у женщин (табл. 1). Также произошло изменение показателей физической подготовленности мужчин (бег на 100 м, подтягивание на перекладине, поднятие ног в висе до касания Гарвардского степ-теста) в экспериментальной группе на 5,84 % ($P < 0,001$), 42,42 % ($P < 0,01$), 38,51 % ($P < 0,01$), 4,40 % ($P < 0,05$) и 10,32 % ($P < 0,05$) соответственно, в контрольной на 1,48, 17,82, 17,65, 2,02 и 2,50 % соответственно, изменились показатели физической подготовленности женщин (бег на 100 м, сгибание и разгибание рук в упоре на скамье, поднятие и опускание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места и индекс Гарвардского степ-теста) в экспериментальной группе на 5,76 % ($P < 0,01$), 42,79 % ($P < 0,01$), 33,88 % ($P < 0,001$), 5,03 % ($P < 0,05$), 7,90 % ($P < 0,05$) соответственно, в контрольной 1,55, 21,43, 22,53, 1,51, 3,94 % соответственно.

Исследование функционального состояния студентов показали достоверные изменения в состоянии сердечно-сосудистой системе в связи с уменьшением показателей ЧСС и артериального давления (исключение показатели систолического артериального давления у женщин), а также в увеличении показателей ЖЕЛ у мужчин и женщин (табл. 2).

Сравнительный анализ показателей в экспериментальной и контрольной группах показал более высокий прирост у студентов первой группы на достоверном уровне значимости.

Заключение. Таким образом, использованная методика занятий физическими упражнениями в водной среде обеспечивает более выраженный прирост показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов, в сравнении с занимающимися по общей программе физического воспитания. На наш взгляд, это свидетельствует об эффективности реализации студентами экспериментальной группы методики занятий физическими упражнениями в водной среде.

Таблица 1
Темпы прироста показателей физического развития студентов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в педагогическом эксперименте

Показатели		Мужчины		P	Женщины		P
		КГ (n = 10) X ± m	ЭГ (n = 10) X ± m		КГ (n = 10) X ± m	ЭГ (n = 10) X ± m	
Рост, см.	До эксп.	179,90 ± 2,02	181,10 ± 1,71	P > 0,05	166,10 ± 1,8	167,10 ± 1,23	P > 0,05
	После эксп.	181,15 ± 1,87	183,30 ± 1,61	P > 0,05	167,30 ± 1,79	169,10 ± 1,14	P > 0,05
Прирост %		0,69	1,21		0,72	1,19	
P		P > 0,05	P > 0,05		P > 0,05	P > 0,05	
Вес, кг.	До эксп.	76,50 ± 1,99	81,00 ± 3,70	P > 0,05	61,10 ± 1,38	62,00 ± 1,39	P > 0,05
	После эксп.	77,04 ± 1,9	81,56 ± 3,54	P > 0,05	60,20 ± 1,30	57,80 ± 1,07	P > 0,05
Прирост %		0,70	0,69		1,48	7,01	
P		P > 0,05	P > 0,05		P > 0,05	P < 0,05	
ОГК, см	До эксп.	94,20 ± 0,6	94,1 ± 0,71	P > 0,05	89,70 ± 0,65	89,05 ± 0,55	P > 0,05
	После эксп.	94,65 ± 0,47	96,45 ± 0,67	P < 0,05	88,60 ± 0,57	85,50 ± 0,60	P < 0,01
Прирост %		0,48	2,47		1,23	4,07	
P		P > 0,05	P < 0,05		P > 0,05	P < 0,01	
Экскурсия груд. клетки, см	До эксп.	6,90 ± 0,43	7,20 ± 0,47	P > 0,05	5,90 ± 0,43	5,40 ± 0,48	P > 0,05
	После эксп.	7,80 ± 0,29	9,67 ± 0,41	P < 0,01	7,00 ± 0,30	7,90 ± 0,31	P > 0,05
Прирост %		12,24	29,28		17,05	37,15	
P		P > 0,05	P < 0,01		P > 0,05	P < 0,01	

Таблица 2
Темпы прироста показателей функционального состояния студентов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в педагогическом эксперименте.

Показатели		Мужчины		P	Женщины		P
		КГ (n = 10) X ± m	ЭГ (n = 10) X ± m		КГ (n = 10) X ± m	ЭГ (n = 10) X ± m	
ЖЕЛ, л.	До эксп.	4,11 ± 0,1	4,27 ± 0,18	P > 0,05	2,96 ± 0,06	3,12 ± 0,09	P > 0,05
	После эксп.	4,36 ± 0,08	4,89 ± 0,19	P < 0,05	3,12 ± 0,06	3,50 ± 0,08	P < 0,01
Прирост %		5,9	13,54		5,26	11,48	
P		P > 0,05	P < 0,05		P < 0,01	P < 0,01	
ЧСС, уд / мин	До эксп.	75 ± 4,01	74,80 ± 2,14	P > 0,05	70,50 ± 3,03	72,40 ± 2,05	P > 0,05
	После эксп.	73,9 ± 3,13	67,80 ± 1,32	P > 0,05	70,01 ± 2,75	66,30 ± 1,22	P > 0,05
Прирост %		1,48	9,82		0,57	8,80	
P		P > 0,05	P < 0,05		P > 0,05	P < 0,05	
АДс,	До эксп.	130,30 ± 2,15	133,20 ± 2,42	P > 0,05	112,00 ± 2,75	120,50 ± 2,46	P > 0,05
	После эксп.	129 ± 1,55	128,30 ± 1,36	P > 0,05	113,90 ± 2,40	120,60 ± 0,93	P < 0,05
Прирост %		1,00	3,75		1,68	0,08	
P		P > 0,05	P < 0,1		P > 0,05	P < 0,01	
АДд,	До эксп.	78,50 ± 1,00	83,70 ± 3,19	P > 0,05	74,50 ± 2,02	77,60 ± 1,95	P > 0,05
	После эксп.	77,60 ± 1,26	77,80 ± 1,50	P > 0,05	74,70 ± 1,93	74,20 ± 1,23	P > 0,05
Прирост %		1,15	7,39		0,27	4,48	
P		P > 0,05	P > 0,05		P > 0,05	P > 0,05	

Литература

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27–33.
3. Иняевский, К.А. Плавание: учебно-методическое пособие / К.А. Иняевский. – М.: Высшая школа, 1978. – 183 с.

4. Козлов, В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Козлов. – Малаховка, 1995. – 16 с.
5. Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19–21.
6. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.