

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК

А.В.Кузьмина, Д.В.Коптур

Белорусский государственный экономический университет

Используя уникальный оздоровительный эффект плавания на организм занимающихся, нами был выявлен ряд положительных тенденций в физическом и функциональном состоянии студенток-экономистов и определен уровень успеваемости на первых двух курсах по предмету "Физическое воспитание".

В исследовании приняли участие 30 студенток, среди них 15 девушек первого курса (возраст 17 лет)- новичков и 15 девушек второго курса (возраст 18-19 лет), занимающихся на специализации второй год. Необходимо отметить, что на специализацию плавание принимаются все желающие умеющие держаться на воде, имеющие основную медицинскую группу.

Первый этап исследований предусматривал антропометрические измерения: роста -весовой индекс; ЖЕЛ: динамометрия; станова́я сила. Используя формализованную (в баллах) экспресс-оценку по А.Г. Апанасенко, Р.Г. Науменко (1968 г.) были получены следующие данные: на первом курсе средний балл составил 2,7 балла.

На втором этапе определялись физическое, функциональное состояние, а также состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток: 1 -измерение физической работоспособности и (степ-тест Гарвардского университета); 2 - оценка функций внешнего дыхания (пробы Генчи и Штанге); 3 - исследование функционального состояния (неспецифическая проба Мартине с дозировкой физической нагрузкой 20 приседаний за 30 с.), 4 - для текущего физической подготовленности в воде и для получения достоверной информации об уровне развития специальной выносливости (12-ти минутный тест К. Купера (1989 г.) с фиксацией пульса до нагрузки и после на 1,2,3 минутах восстановления). Тесты №1,2,3 проводились перед началом занятий в бассейне на второй неделе учебного года. Тест №4 в конце первого семестра на 13 неделе занятий, когда студентками первого курса были освоены два способа плавания: кроль на груди и на спине.

Все тесты оценивались по пятибалльной системе (отлично, хорошо, удовлетворительно, плохо, очень плохо) КОНТРЭКС-2 (Т.Г. Меньшуткина с соавт., 1999 г.). (Табл. 1)

На следующем этапе исследования студентки сдавали контрольные нормативы физической подготовленности: силовые (количество раз) - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание (сед) и опускание туловища ноги закреплены руки за головой, приседания на одной ноге на скамейке держась рукой о гладкую опору в конце 1 семестра; легкоатлетические нормативы - прыжки в длину с места (см), бег 100м (с), бег 2000м (мин, с) в конце 2 семестра.

Эти нормативы разработаны для студентов вузов, имеют пятибалльную шкалу и используются в рейтинговой системе при получении зачета по предмету "Физическая культура и спорт".

Таблица 1. Показатели физического и функционального состояния студенток

Время проведения	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие	5 занятие	Средние показатели физического и функционального состояния
Тесты	Степ-тест	Проба Мартине	Проба Генчи	Проба Штанге	Тест Купера	
1 курс	4.0	2.8	3.8	4.6	2.4	3.5
2 курс	3.2	3.5	3.2	4.6	3.2	3.6

На протяжении всего учебного года проводились микро зачеты по плавательной подготовке. Студентки первого курса изучали спортивные способы плавания и в соответствии с планом учебного процесса. Били приняты нормативы на следующих дистанциях: кролем на груди, способом кролем на спине, брассом 100м, способом баттерфляй 50м. На втором курсе оценивалась техника выполнения скоростных поворотов на дистанциях 100м вольным стилем и 100м плавание на спине, 200м комплексное плавание, на дистанции 100м вольным стилем фиксировалось время и оценивался результат. На обоих курсах дистанцию 50м вольным девушки проплывали с учетом времени. Нормативы также имеют пятибалльную шкалу оценивания.

Таблица 2. Комплексная оценка подготовленности студенток

Курс	Физическое развитие	Физическая работоспособность.	Физическая подготовленность	Плавательная подготовленность
1	2.5	3.5	3.6	3.7
2	2.9	3.7	3.7	4.4

Для итогового контроля успеваемости и уровня освоения предлагаемой программы была применена формула (В. Я. Лопухина, 1980 г.)

$$h((5a+4b+3c+2d)-2m)/3mn*100\%$$

где а- количество "5", в-"4", с-"3", d-"2" и "1"

m - число контрольных нормативов, n-число студентов, h - степень освоения программного материала.

На первом курсе уровень сдачи силовых и легкоатлетических нормативов составил 57,5%, на втором-58,5% и соответственно плавательных нормативов на первом курсе-60%, а на втором-75.5%.

В результате проведенного нами обследования установлено, что предлагаемая учебно-тренировочная программа соответствует требованиям государственного образовательного стандарта по дисциплине "Физическое воспитание".

Таким образом, на 2-ом курсе плавательной подготовки оказало положительное влияние на рост личных достижений студентов-экономистов при сдаче силовых и легкоатлетических нормативов и позволило повысить показатель средних величин по физической подготовленности, а также имело положительную тенденцию развития физического и функционального состояния (см. таблицу 2).

Систематические занятия плаванием способствуют обеспечению недельного минимума двигательной активности, достижения и поддержания студентами-экономистами физического и функционального состояния и существенного улучшения плавательной подготовки.