

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОГУ**

**Подкопаева О.В., Андронов О.В.  
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»,  
г. Оренбург**

Каждый выпускник вуза, в наибольшей степени, нуждается в специально организованной системе адаптации к профессиональным условиям.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить эту задачу, так как современный высококвалифицированный труд требует, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) направлена на развитие профессионально-важных качеств и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков, обеспечивающих высокую физическую работоспособность в определенной трудовой деятельности. Содержание и состав средств ППФК определяется особенностями трудового процесса.

Профессионально-прикладная физическая подготовка не только направлено увеличивает физические возможности человека, но и улучшает общее функциональное состояние организма, то есть готовность выполнить любую физическую работу. Ведь чем богаче двигательный опыт, совершеннее координация движений, тем успешнее проходит процесс формирования профессиональных двигательных навыков [2].

Следует отметить, что специально-организованный курс профессионально-прикладной физической подготовки возможен и важен для профессий, требующих от человека высокой физической подготовленности, например, моряка, водолаза, спасателя, летчика и т.д. Для подготовки же к большинству профессий достаточно выполнять требования обычного курса физического воспитания.

Основными качествами, развиваемыми с помощью средств физической культуры и необходимыми для будущей профессиональной деятельности, являются: способность быстро ориентироваться в сложных ситуациях, умение переносить большие физические нагрузки, силовые и координационные способности [1].

Профессионально-прикладное значение плавания определяется следующими составляющими.

1. Занятия плаванием развивают адаптацию организма к недостатку кислорода при работе (например, в цехах и т.д.), навык задержки дыхания, способствуют повышению резервных возможностей организма.

2. Плавание - один из самых распространенных видов закаливания.

3. Занятия плаванием способствуют развитию всех основных функций организма (дыхания, кровообращения и др.).

4. Плавание положительно воздействует на центральную нервную систему, нормализуя ее деятельность, устраняет чрезмерную возбудимость и раздражительность.

Нами разработана и внедрена в практику физического воспитания студентов методика ППФП с использованием средств плавания, которая адаптирована к условиям физкультурно-спортивной базы Оренбургского Государственного Университета (ОГУ) [2].

#### **Основы методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов.**

Плавание требует подготовки, поэтому перед занятиями нужно обязательно проводить общеразвивающие упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения могут носить обще прикладной и специально-прикладной характер.

Обще-прикладные упражнения в процессе ППФП способствуют становлению широкого круга прикладных двигательных умений и навыков, физических качеств, специальных знаний и умений, а также целостных прикладных умений (например, умения плавать, нырять, задержку дыхания, умение расслабляться).

Особая роль принадлежит специально-прикладным упражнениям. Они могут иметь самостоятельное значение (плавание на боку, транспортировка предметов), либо являться содержанием элементов плавания. Как правило, специально-прикладные упражнения имеют узкоспециализированный характер воспитания профессиональных физических качеств, двигательных умений и навыков, специальных психофизиологических свойств личности [2].

В группу средств естественных сил природы в процессе ППФП входят, прежде всего, солнечная радиация, температура воздуха и воды.

Естественные силы природы могут выступать в самостоятельном виде как средство закаливания, общего оздоровления, активного отдыха и восстановления, а также как сопутствующие факторы дополнения и усиления эффективности физических упражнений (занятия на воздухе, игры на воде и т.д.). При использовании естественных сил природы важно обеспечить повышение общих и прикладных адаптационных свойств, и качеств организма.

Гигиенические средства в процессе ППФП также могут использоваться в качестве условий для полноценных занятий физическими упражнениями. К их числу относят режим дня, питания, отдыха; нормы личной и общественной гигиены, оптимальную физическую нагрузку в ходе занятий.

Кроме того, гигиеническая ценность определяется соблюдением правил занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, освещенность, гигиена одежды, отдыха, бытовая обеспеченность занятий: раздевалки, душевые) [1].

Вспомогательные и дополнительные средства ППФП направлены, прежде всего, на повышение образовательного уровня студентов, использование различных восстановительных процедур.

Анализ и обобщение литературных источников позволили, разработать комплекс упражнений ППФП с использованием средств плавания, который поможет раскрыть возможности повышения психофизического состояния

студентов, решить вопросы рационального двигательного режима в целенаправленном использовании средств физической культуры с учетом особенностей трудовой деятельности и дальнейшего социального благополучия.

Основное содержание комплекса ППФП включает:

- 1) комплекс упражнений на суше;
- 2) специальные упражнения, усиливающие вдох;
- 3) комплекс упражнений в воде [2].

Преимущественная направленность занятий – воспитание выносливости, устойчивости к гипоксии, закаливание.

Основной задачей занятий является овладение техникой плавания способами: брасс, кроль на груди и спине, техникой ныряния.

Для начинающих, нужно обратить внимание на технику плавания, не торопиться, дыхание осуществлять в воду. Для этого:

а) оттолкнуться от бортика и «проскользнуть» по воде на максимально большее расстояние, при этом вдохнуть и опустить голову в воду. Упражнение способствует расслаблению, профилактике остеохондрозов, заболеваний легочной системы, тренировке сердечно-сосудистой системы;

б) проплыть дистанции с «выдохом в воду», что соответствует технике плавания. Упражнение способствует профилактике заболеваний легочной системы, тренировке сердечно-сосудистой системы, нормализации давления;

в) плавать, держа доску в руках, работая только ногами. Упражнение способствует профилактике варикозного расширения вен, тренировке внутренних органов – особенно органов малого таза;

г) выполнить прыжки в глубину с тумбочки, затем «старт» в воду и наиболее подготовленным студентам можно рекомендовать ныряние с 3-х метровой вышки, что способствует снятию нервного напряжения.

Регулярные занятия плаванием направлены на повышение выносливости. Поэтому занятия должны проводиться не менее 2-х раз в неделю проплывая до 800 – 1200 м за занятие. Для развития скоростной выносливости рекомендуется проплывать спринтерские дистанции по 50, или 100 м. не более двух – трех раз за занятие.

Комплексные регулярные занятия плаванием вырабатывают красивую осанку, укрепляют сердце и легкие, развивают мышцы, усиливают обмен веществ. Благоприятно действует плавание и на механизм дыхания. Пловец при глубоком дыхании выдыхает 5000 – 7300 см<sup>3</sup> воздуха, в то время как взрослый мужчина, не занимающийся плаванием, максимально – 3500 - 4500 см<sup>3</sup>.

**Педагогический контроль профессионально-прикладной физической подготовленности студентов в плавании.**

Тест Кеннета Купера позволяет определить физическую работоспособность человека по результатам 12-минутного плавания (таблица 1).

Во время выполнения теста не разрешается перенапрягаться. Тестирование следует проводить лишь у достаточно тренированных людей

после 6 недель систематических занятий.

Тест желательно проводить в бассейне, где можно без труда рассчитать пройденную дистанцию.

Тест К. Купера не является тренировочным средством и предназначен лишь для контроля за общей работоспособностью и физическим состоянием.

Во время выполнения теста следует ориентироваться на показатели ЧСС, АД, ЧД. Молодым людям – ЧСС 120 уд/мин – нагрузка легкая, 130 -140 уд/мин – нагрузка умеренной мощности, 150-160 уд/мин – нагрузка достаточно большая, 160-180 уд/мин – нагрузка тяжелая.

Критерии оценки теста в зависимости от пола и возраста представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценка физической работоспособности разных возрастных групп по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу, 1987).

Оценка физической подготовленности	Расстояние (м), преодолеваемое за 12 мин					
	Возраст (лет)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-60	60 и старше
<b>Мужчины</b>						
Очень плохо	менее 450	менее 350	менее 325	менее 275	менее 225	менее 225
Плохо	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Удовлетворительно	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Хорошо	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450
Отлично	более 725	более 650	более 600	более 550	более 500	более 450
<b>Женщины</b>						
Очень плохо	менее 350	менее 275	менее 225	менее 175	менее 150	менее 150
Плохо	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Удовлетворительно	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Хорошо	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Отлично	более 625	более 550	более 500	более 450	более 400	более 350

На базе Оренбургского Государственного Университета нами были проведены экспериментальные исследования, задачей которых являлось – определение уровня развития профессионально-прикладной физической подготовленности студентов второго курса с использованием средств

плавания.

В работе использовались следующие методы исследования: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический контроль, тестовые методики, анализ полученных результатов, методы математической статистики.

Всего в эксперименте приняли участие 55 студентов второго курса (29 юношей, 26 девушек).

Контрольно-нормативное тестирование проводилось в начале и конце учебного года (2015-2016 уч. год).

Сравнительный анализ полученных результатов в ходе исследовательской деятельности, свидетельствует, о положительной динамике в конце учебного года у юношей на 7,2 %, оценки «отлично», у девушек на 6,8%. Также, произошли изменения в результатах оценки «хорошо». За год занятий плаванием результат теста улучшили с 17 % до 38 % юношей (при  $p > 0,5$ ) и с 12 % до 33 % девушек (при  $p > 0,5$ ). В результатах оценки «удовлетворительно», так же произошли положительные статистически не значимые изменения. Оценка «очень плохо» и «плохо», в конце учебного года, вообще не значилась.

Таким образом, на основании вышеизложенного исследовательского и методологического материала можно сделать следующие рекомендательные **ВЫВОДЫ:**

- занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с использованием средств плавания позволят студентам приобрести специальные знания, развить и совершенствовать профессионально значимые физические, психофизические умения и навыки;

- контроль ППФП с использованием средств плавания, позволит объективно оценить уровень функциональной подготовленности студентов по показателям ЧСС, ЧД, ЖЕЛ, АД и др.;

- можно рекомендовать с целью улучшения уровня ППФП студентов, как будущих специалистов, шире использовать самостоятельные формы занятий оздоровительным плаванием, так как учебные программы для вузов, в которых предусмотрены двухразовые занятия в недельном цикле, недостаточны для значительного повышения общей работоспособности будущих специалистов.

#### *Список литературы*

- 1. Кабышева, М.И. Анализ современного состояния проблемы профессионализации и определение проблемного поля исследования / М.И. Кабышева, А.И. Акимов // Южно-Уральский педагогический журнал. 2010. № 2. С. 120-127.*

2. Подкопаева, О.В. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с использованием средств плавания: методические указания / О.В. Подкопаева, Т.А. Анплева; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 29 с.

