

¹А.Б. Глазко, канд. пед. наук, доцент, ²Т.А. Глазко, канд. пед. наук, доцент ¹УО «Белорусский государственный университет физической культуры» ²ВУО «Минский государственный лингвистический университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

Прогресс в социально-экономическом развитии общества предъявляет постоянно растущие требования к уровню профессионально-прикладной подготовленности молодых специалистов. Получение качественного среднего специального и высшего образования сопровождается значительными психоэмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками. Сохранение и совершенствование общей работоспособности организма является весомым залогом успешности учебной деятельности и достижения высокого уровня профессиональной образовательной состоятельности.

Система занятий физической культурой в режиме учебных занятий и вне учебы призвана сформировать индивидуальную адекватную базу мышечной работоспособности и развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). Высокая двигательная активность, разнообразные физические упражнения, выполнение основных требований гигиены и здорового образа жизни являются эффективным средством профилактики заболеваний, гармоничного развития личности и сохранения творческого и биологического долголетия.

Одним из эффективных, правда не всегда доступным, для студенческой молодежи средством физического развития являются упражнения в плавании. Достоинства данного вида локомоций общеизвестно и не требует дополнительных фактов и аргументов. Водная среда оказывает закаливающее, оздоровительное и профилактическое влияние на организм в любом возрасте. Причем, для достижения желаемого эффекта совсем не обязательно владение техникой спортивных способов плавания. Вполне успешными могут быть различные способы передвижений в воде (самобытные, комбинированные или облегченные варианты техники плавания). Основными критериями регулирования нагрузки могут являться: скорость плавания, заданный уровень ЧСС, время выполняемой работы или заранее определенная длина преодолеваемой дистанции. Предлагаемые упражнения могут

выполняться в режимах малой (ЧСС до 90 уд/мин.), средней (ЧСС до 120 уд/мин.), большой (ЧСС до 144 уд/мин.), максимальной (ЧСС до 168 уд/мин.) и предельной (ЧСС свыше 168 уд/мин.) нагрузок. Для поддержания и совершенствования индивидуального уровня общей физической работоспособности достаточно использование упражнений соответствующих характеристикам первых трех режимов.

С целью определения динамики физической работоспособности в процессе регулярных занятий плаванием было проведено педагогическое наблюдение в течение двух месяцев, в котором приняло участие 55 студентов в возрасте 17–19 лет. Программа двигательной активности у испытуемых состояла из двух обязательных занятий физической культурой в группах основного учебного отделения и двух дополнительных занятий в бассейне еженедельно. Программа занятий в бассейне предполагала следующую структуру: разминка комплексной аэробной направленности с совершенствованием техники основного и дополнительных способов плавания. В основной части занятия студентам предлагалось проплытие дистанций основным способом плавания в диапазоне ЧСС от 120 до 144 уд/мин. Причем, пальпаторная фиксация пульса проводилась через каждые двести метров преодоленной дистанции. Если показатели пульса превышали верхний диапазон, то занимающемуся предлагалось

перейти к заключительной части занятия, которое предполагало индивидуальное проплывание дистанции 200–300 метров по собственной программе с акцентом на дыхание и релаксацию. Всем участникам занятий предлагалось вести индивидуальные дневники тренировок с учетом самочувствия, активности и настроения. Перед началом наблюдений у всех испытуемых было измерено артериальное давление, ЧСС в покое и определен индекс самочувствия, активности и настроения (САН) по специально разработанному и апробированному в предварительных исследованиях опроснику. Программа занятий в воде предполагала дистанционное плавание в диапазоне ЧСС от 120 до 144 уд/мин. вольным стилем до момента отказа от работы. Критерием отказа служило возрастание показателей ЧСС или накопление прогрессирующего утомления.

Все участники наблюдения были мотивированы на качественное выполнение заданий и регулярное посещение шестнадцати занятий в бассейне. Исходные показатели систолического давления у девушек находились на уровне 120–125 мм. рт. ст., диастолического – 80–85 мм.рт.ст.; у юношей данные показатели были соответственно следующими: 123–130 и 85–90 мм.рт.ст. Индекс САН соответствовал удовлетворительному уровню по пятибалльной шкале оценок. Средний показатель дистанционного плавания на первом занятии составил 280 ± 70 м у девушек и 360 ± 65 м – у юношей. В динамике показателей дистанционного плавания отмечался прогрессивный прирост от занятия к занятию. Регулярный опрос занимающихся по методике САН показал, что первые шесть-семь занятий в бассейне сопровождалось снижением физической, эмоциональной и интеллектуальной активности и самочувствия в среднем на 8–11 % при сохранении достаточно высокого уровня показателей настроения. В период с девятого по двенадцатое занятие в динамике исследуемых показателей дистанционного плавания и индекса САН отмечался значительный прирост, после которого до окончания программы наблюдений, исследуемые параметры практически стабилизировались. На последнем занятии показатели дистанционного плавания у девушек составили 580 ± 40 м, а у юношей – 810 ± 80 м. Исследуемые показатели артериального давления имели тенденцию к незначительному снижению, как у юношей, так и у девушек в среднем на 3–5 %.

Особо следует отметить прирост индекса САН. Около 87 % участников наблюдений отметили значительное улучшение самочувствия, активности и настроения. Дополнительное интервьюирование позволило выявить, что предложенный режим дополнительной двигательной активности с использованием средств плавания значительно улучшил субъективные показатели самочувствия и настроения. Было отмечено, что 78 % студентов испытывали в меньшей мере эффект утомления в режиме учебной деятельности, что положительно повлияло на уровень подготовленности к занятиям и полученные текущие оценки.

Следует предположить, что предложенная программа занятий плаванием может быть усовершенствована за счет использования упражнений не только в режимах дистанционного плавания, но и в режимах переменных, интервальных и повторных упражнений.