

*Н. В. Покровская*

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ  
ГУМАНИТАРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ РГУ им. И. КАНТА СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ**

*Рассмотрены особенности и вопросы организации занятий по физической культуре со студентами гуманитарных факультетов университета средствами плавания.*

*This article discusses the organization of physical training with humanities students with the help of swimming techniques and the peculiarities of the organization of classes.*

**Ключевые слова:** физическая культура студентов, учебный процесс, обучение плаванию, физическая подготовленность, плавательная подготовленность.

**Key words:** students' physical development, educational process, swimming training, physical development, swimming skills.

Общеизвестно, что без двигательной активности человеку трудно сохранить здоровье. Еще Аристотель отмечал важность движений, мышечной работы, он считал, что ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Средства массовой информации все больше уделяют внимание пропаганде здорового образа жизни. Многочисленные научные исследования говорят о том, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все системы и функции организма человека. Однако процент вовлечения населения страны, и в частности студентов, в регулярные занятия физическими упражнениями невелик. Это обстоятельство специалисты связывают с низкой эффективностью учебных занятий в вузе — частично обеспечивается лишь прирост физической подготовленности, формирование же устойчивой потребности в физкультуре носит далеко не массовый характер [1–4]. В связи с этим исследование проблем повышения эффективности физического воспитания продолжает оставаться актуальным.

Содержание занятий и уровень подготовленности выпускников определяются прежде всего требованиями Государственного образовательного стандарта. Методическое обоснование эффективных средств и способов подготовки студентов вузов сейчас получает все более широкую теоретическую и практическую разработку. Формы организации физического воспитания также предлагаются разнообразные.

Анализ научно-методической литературы показал, что наиболее эффективными подходами к организации учебного процесса по физической культуре в вузе являются: занятия, направленные на спортивную специализацию с первого курса; формирование физической культуры личности на основе потребностно-мотивационного подхода, повышение мотивации, формирование потребности в систематических занятиях и т. д.

В последние годы в РГУ им. И. Канта учебный процесс по предмету «Физическая культура» осуществляется с учетом интересов студентов. Проведенные в университете исследования показали, что плавание неизменно пользуется популярностью у студентов вуза, более 32 % отдают предпочтение таким занятиям в рамках дисциплины «Физическая культура».

В связи с этим были организованы занятия по плаванию, которые проводились в рамках программы по физической культуре два раза в неделю. Основными задачами этих занятий явились повышение уровня физического развития, функциональных возможностей организма, плавательной подготовленности, а также формирование потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности. Процесс обучения спортивной технике проводился в строгой методической последовательности с использованием средств, обеспечивающих координационную готовность, повышение уровня физической подготовленности и освоение техники плавания. Применялся метод целостного выполнения упражнения, а также медленного плавания в качестве основного приема обучения плаванию.

Процесс обучения плаванию осуществлялся в соответствии с тремя периодами: адаптация и начальное обучение; совершенствование; поддерживающий период (регулярное повторение освоенной дистанции плавания).

Занятия реализовали два главных методических принципа их построения: последовательность и постепенности повышения физических нагрузок. Принцип последовательности заключается в том, что вначале студенты осваивают и совершенствуют технику плавания: движения только руками, ногами, согласование работы рук и дыхания, ног и дыхания, согласование работы рук, ног и дыхания (с задержкой дыхания на вдохе, с выдохом в воду). Такая последовательность сохраняется до тех пор, пока студенты не научатся самостоятельно проплыть в медленном темпе 25 м, затем увеличивается скорость и, соответственно, длина проплываемой дистанции. Постепенность усиления плавательных нагрузок основана на том, что на каждом занятии (или через одно) повышается как количественная, так и качественная сторона. Количественная сторона определяется величиной общего объема плавания, продолжительностью занятия и длиной основной дистанции, преодолеваемой на данном занятии. Качество нагрузки регулируется за счет темпа гребковых движений руками, скорости преодоления как отдельных отрезков, так и всей дистанции, равномерности темпа и скорости на всей плавательной дистанции, степени мышечного усилия при каждом движении руками и ногами.

Из многочисленного и весьма разнообразного арсенала плавательных упражнений для первоначального освоения оптимальной оздоровительной дистанции нами использовались следующие упражнения: плавание с помощью гребковых движений одними руками с поддержкой в пассивном состоянии ног (с плавательной доской); плавание за счет движений одними ногами, (руки с опорой о плавательную доску); «интервальное плавание» – преодоление различными изученными способами нескольких коротких отрезков дистанции с сокращающимися от занятия к занятию интервалами отдыха; равномерное плавание; плавание с задержкой дыхания; плавание с ускорением. Перечисленные упражнения включались практически в каждое занятие. Они применялись главным образом для устранения ошибок и отработки техники плавания. После этого осуществлялась постепенная выработка способности безостановочно преодолевать всю оздоровительную дистанцию, длина которой постепенно наращивалась.

Особое значение при проведении занятий придавалось дыханию, выполнению как полного вдоха, так и полного выдоха в воду, внимание занимающихся акцентировалось на согласовании дыхания с гребковыми движениями, так как это способствует совершенствованию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для улучшения психоэмоционального состояния студентов, снижения утомляемости использовались выдохи в воду, игры, свободное дыхание.

Контроль эффективности используемой методики проводился при помощи плавательного теста Купера (12 минут), проверки продолжительности задержки дыхания на вдохе, проплывания дистанции 50 м. Результаты проведения педагогического эксперимента свидетельствуют о возможностях эффективного применения данной методики в учебном процессе (табл. 1–3).

Так, по окончании эксперимента наблюдается статистически достоверная ( $p < 0,05$ ) положительная динамика данных тестирования физической и функциональной подготовки занимающихся как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Прирост результатов по всем показателям наблюдается в экспериментальной группе.

Таблица 2

**Результаты тестирования  
физической подготовленности студентов ( $X \pm m$ )**

Показатель	До эксперимент а	После экспе- римента	P	Средний прирост	Средний прирост, в %
Контрольная группа					
Бег на 100 м, с	16,97 ± 0,219	16,75 ± 0,224	< 0,05	-0,22	-1,29
Бег на 2000 м, мин	10,70 ± 0,247	10,36 ± 0,268	< 0,05	-0,34	-3,2
Поднимание туло-	34,53 ± 1,376	37,93 ± 1,296	< 0,05	3,40	9,85

вища, количество раз					
Экспериментальная группа					
Бег на 100 м, с	17,17 ± 0,237	16,90 ± 0,194	< 0,05	-0,27	-1,55
Бег на 2000 м, мин	10,39 ± 0,175	9,95 ± 0,200	< 0,05	-0,44	-4,25
Поднимание туловища, количество раз	41,47 ± 0,940	45,80 ± 1,020	< 0,05	4,33	10,45

Таблица 2

**Результаты тестирования  
функциональной подготовленности студенток (X ± m)**

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	P	Средний прирост	Средний прирост, в %
Контрольная группа					
ЧСС, уд./мин	72,67 ± 1,744	68,80 ± 1,787	< 0,05	-3,87	-5,32
Проба Штанге, с	18,27 ± 0,597	20,47 ± 0,755	< 0,05	2,20	12,04
Проба Генчи, с	13,93 ± 0,613	17,07 ± 0,547	< 0,05	3,13	22,49
Экспериментальная группа					
ЧСС, уд./мин	74,13 ± 1,856	66,67 ± 1,362	< 0,05	-7,47	-10,07
Проба Штанге, с	19,13 ± 0,833	24,00 ± 0,845	< 0,05	4,87	25,44
Проба Генчи, с	13,53 ± 0,668	19,00 ± 0,828	< 0,05	5,47	40,39

Таблица 3

**Результаты тестирования  
плавательной подготовленности студенток  
экспериментальной группы (X ± m)**

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	P	Средний прирост	Средний прирост, в %
Плавание 50 м, сек	71,59 ± 2041	65,83 ± 1,206	< 0,05	-5,75	-8,037
Плавание 12 мин, мин	229,33 ± 9,022	275,33 ± 11,417	< 0,05	46,0	20,06
Задержка дыхания на вдохе — «поплавок», с	18,73 ± 0,802	24,93 ± 0,819	< 0,05	6,20	33,096

Таким образом, результаты проведения педагогического эксперимента показали, что комплексное использование средств общей физической подготовки и плавания позволяет повысить эффективность физического воспитания студенток.

**Список литературы**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. М., 1995. №4. С. 2–8.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №1. 1996. С. 27–32.
3. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. М., 1997.
4. Овсянникова И.Н. Содержание и организация физического воспитания студенток вуза на основе использования средств пляжного волейбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2008.

### **Об авторе**

Наталья Владимировна Покровская – ст. преп., Российский государственный университет им. И. Канта.

### **About author**

Natalia Pokrovskaya, Assistant Professor, Immanuel Kant State University of Russia.