

УДК 796.077.5

Применение навыков базового вида спорта плавание в профессиональной деятельности студентов различных спортивных специализаций

Орехова Алла Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент

Рыбьякова Татьяна Всеволодовна, кандидат педагогических наук, профессор

Петряев Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, профессор

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены основные физические качества, развиваемые спортсменами различных видов спорта для улучшения их результатов. Показано, что большая часть развиваемых спортивных навыков согласуется с особенностями, характерными для пловцов. Результаты проведенного опроса (анкетирования) студентов спортивного университета подтвердили исключительную важность присутствия базового вида спорта плавание в программе теоретического и практического обучения почти всех специализаций.

Ключевые слова: циклические виды спорта, базовый курс, выносливость, силовые способности, физкультурное образование.

Application of the basic sport “swimming” by the students of different kind of sport in their specialization activities

Orekhova Alla Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Rybyakova Tatyana Vsevolodovna, candidate of pedagogical sciences, professor

Petriaev Alexander Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The basic characteristics cultivated by athletes of various sports are considered. It has been shown that most of the positive skills developed are consistent with the swimmer characteristic skills. The results of a survey (questionnaire) of sports university students confirmed the exceptional importance of the basic sport of swimming presence in the theoretical and practical educational program of almost all specializations.

Keywords: cyclic sports, basic course, endurance, strength abilities, physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Концепция государственной политики в сфере физической культуры и спорта ориентирована на президентскую Программу «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», где сказано, что доля детей и молодежи в возрасте от 3 до 29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности детей и молодежи в 2024 году должна составить 86%, а в 2030 году — 90% [1]. Это требует развития системы подготовки широкого круга тренерских кадров для реализации амбициозных планов президентской Программы.

Известно, что плавание всегда было в числе приоритетных предметов спортивных вузов страны, начиная с первых лет образования СССР. За прошедшие 100 лет произошли значительные изменения в мировом спорте, появились новые виды, многие из которых стали олимпийскими. Поэтому исследование места и значения плавания как ведущей дисциплины в подготовке студентов спортивного вуза к их профессиональной карьере актуально и представляет большой практический интерес.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучить отношение студентов различных спортивных специализаций университета физической культуры, проходящих в настоящее время обучение, к базовому курсу плавания в сопоставлении с их профильными специализациями, а также определить, какие физические качества, развиваемые на занятиях плаванием у студентов, влияют на их спортивную деятельность и профессиональные качества.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ научно-методической литературы и опрос в виде анкетирования студентов младших курсов НГУ им. П.Ф. Лесгафта различных специализаций (в опросе участвовали 110 студентов – 61 женщина и 49 мужчин). Математическая обработка и графический анализ полученных в ходе исследования данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Совершенное владение знаниями и умениями по своей основной спортивной специализации является необходимым условием для специалистов в области физической культуры и спорта. Современные специалисты должны быть вооружены навыками работы в многообразном спектре проблем и уметь использовать знания, полученные в смежных видах спорта и в своей области.

Характерной особенностью студенческого возраста является активное развитие и стабилизация психофизиологических функций организма, завершающие основной цикл соматического формирования человека и формирующие личность и профессионализм. В студенческом возрасте, который, как правило, приходится на период с 17 до 23 лет, завершается формирование организма, его роста и вегетативных функций. В этом возрасте продолжается заметное и эффективное воздействие физических упражнений на становление индивида. Поэтому для повышения эффективности процесса обучения в системе высшего спортивного образования целесообразно подробно рассмотреть и проанализировать индивидуальные особенности спортсменов различных видов спорта и специализаций.

Циклические локомоции, наиболее наглядно реализуемые в легкой атлетике, гребле, лыжном и велосипедном спорте, – это перемещение тела в пространстве, происходящее посредством повторяющихся движений. Особенностью этих видов спорта являются повышенные регуляторные возможности систем дыхания, кровообращения, обменных процессов и гормональной активности при мышечной работе.

В беге на стайерские дистанции основным физическим качеством является выносливость, в то время как для средних дистанций определяющим высокие результаты является мышечная сила ног. В беге на короткие дистанции превалирует быстрота [2, 3].

Двигательные локомоции гребцов связаны с длительными мышечными усилиями и преодолением сопротивления воды. Основная нагрузка в гребле приходится на мышцы плечевого пояса, спины и живота; в академической гребле активно вовлекаются и мышцы ног. Все это требует высокого проявления силовой выносливости. Ритм дыхания при гребле, как правило, совпадает с выполняемыми гребковыми движениями и в среднем составляет 30-45 дыхательных движений в минуту [2, 3].

Для представителей легкой атлетики важным является расширение амплитуды движений и улучшение постановки стопы. Развитие дыхательных способностей важно и способствует поддержанию высокой скорости бега на длинных дистанциях.

Для лыжников-гонщиков и велосипедистов характерны сложные алгоритмы управления движениями. В этих циклических видах спорта необходимо

рациональное применение скоростно-силовых движений и выносливости, что реализуется во время гонки. При этом происходит значительное развитие силовых способностей мышц нижних конечностей, а мышцы спины и рук выполняют статические усилия.

У велосипедистов-шоссейников ярко выражено развитие мышц ног и плечевого пояса. При этом у велосипедистов очень хорошо развиты мышечное чувство и способность к высоким уровням быстроты движений. У велогонщиков, как и у спортсменов других циклических видов спорта, дыхание синхронно связано с движениями [2, 3].

Поэтому внедрение в тренировочный процесс альтернативных методов развития аэробной выносливости, мышечной силы и техники дыхания может оказать положительное влияние на способность к длительным состязаниям и прохождению дистанций. Следует отметить, что плавание не наносит существенного ущерба суставам и мышцам, так как движения происходят в воде и исключают ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Это очень важно для велосипедистов, которые испытывают значительную нагрузку на ноги и тело. Регулярное плавание может помочь уменьшить риск травм и перегрузок [3, 4].

Циклические виды спорта оказывают заметное воздействие на систему дыхания спортсменов и способствуют значительным изменениям в ней. Это обусловлено высокой тренированностью дыхательной мускулатуры и, как следствие, гораздо большей подвижностью диафрагмы. К положительным сторонам циклического воздействия нагрузок можно отнести высокие значения жизненной емкости легких для легкоатлетов-бегунов, лыжников-гонщиков и, особенно, пловцов. Однако нельзя не упомянуть и негативный момент: для них характерным диагнозом при обследовании в состоянии покоя является брадикардия [3, 4].

Скоростно-силовые виды спорта, например, тяжелая атлетика, характеризуются особым положением и последовательностью работы рычагов кинематической цепи, а также оптимальным использованием силы определенных групп мышц. Для тяжелоатлетов различных весовых категорий характерно развитие силы мышц-разгибателей конечностей и туловища. Основная мышечная работа штангиста, такая как рывок штанги, осуществляется при задержке дыхания, а при толчке задержка дыхания чередуется с дыхательными циклами. Представители этих специализаций отмечают, что плавание благоприятно влияет на позвоночник, нагружает все основные мышечные группы, щадит суставы, укрепляет сердце, «развивает» сосуды, дыхательную систему и выносливость [3, 4].

В сложно-координационных видах спорта, связанных с искусством движений, таких как гимнастика, фигурное катание, акробатика, спортивные танцы и др., происходит формирование значительного объема точных по координации двигательных действий наряду с высокими требованиями к технике их выполнения. Эти виды спорта требуют высокого развития механизмов управления положением тела и его звеньями во времени и пространстве, которые подкреплены скоростно-силовыми способностями, гибкостью, динамической и статической выносливостью.

Гимнасты, как наиболее выраженные представители сложно-координационного вида спорта, отличаются малыми росто-весовыми показателями. Однако, вследствие гипертрофии мышц, возрастают их скоростно-силовые качества. Высокие достижения спортсменов в данной специализации определяются силой мышц сгибателей и разгибателей бедра, голени, стопы и разгибателей плеча, предплечья, а также абсолютной и относительной статической выносливостью сгибателей и разгибателей бедра. Особенностью дыхания является то, что во время выступлений основным действиям сопутствуют вдох или кратковременная задержка дыхания. Плавание для представителей сложно-координационных видов спорта способствует подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствованию координации движений, положительно воздействует на нервную систему, улучшает обмен веществ и работу дыхательной системы.

Единоборства, к которым относятся борьба, бокс, ушу, фехтование, прежде всего связаны с выбором способа реагирования в ходе тактических действий и требуют оптимального сочетания быстроты и точности движений. Для борцов исключительно важно формирование взрывной силы, которая связана со скоростными сократительными свойствами мышц. Дыхание у борцов согласуется с характером движений. Ритм дыхания непостоянен. При изометрическом напряжении большого объема мышц дыхание становится реже.

Спортивные игры имеют свои отличия от всех вышеперечисленных видов, а именно:

- быстрота выбора оптимального способа реагирования двигательным действием в условиях неожиданно меняющейся ситуации, при одновременном учете решения тактической задачи,

- выполнение выверенных движений в условиях непрерывно создаваемых с различных сторон помех.

Для развития этих качеств применяются как разнообразные циклические упражнения (бег, ходьба), так и ациклические, и скоростно-силовые, несущие прицельный характер и предъявляющие повышенные требования к точности двигательных навыков. Баскетболисты выделяются среди спортсменов своим большим ростом, и здесь, вне сомнения, присутствует особенная значимость антропометрических признаков, а именно понимание, что они должны быть соразмерными с уровнем скоростно-силовых качеств, максимальной скоростью, прыгучестью, быстротой стартового ускорения, скоростной и силовой выносливостью [4].

Подготовка футболистов включает развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты восприятия и реагирования, а также способности к переключению координации движений. Дыхание у футболистов имеет непрерывный характер, фазы дыхания согласуются с движением. Подготовка хоккеистов схожа с подготовкой футболистов, однако отличается гораздо более высокой интенсивностью движений, дыхания и ускорений как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. В некоторых спортивных играх (баскетбол, хоккей) изменения функций дыхания могут приближаться к предельному уровню [4]. Плавание для представителей игровых видов спорта хорошо подходит для

восстановления после нагрузок, так и для реабилитации после травм, а также для общего развития юного спортсмена. Укрепляются суставы и связки. Плавание уменьшает стресс, расслабляет и повышает настроение. Секрет в том, что во время плавания в крови увеличивается уровень эндорфинов, так называемого гормона радости, который остается высоким и после занятий.

В настоящее время в НГУ им. П.Ф.Лесгафта есть 18 спортивных кафедр, на которых проходит углубленное обучение студентов различных спортивных специализаций.

С целью определения отношения студентов разных спортивных специализаций университета к базовому курсу плавания в сопоставлении с их профильными специализациями, а также получения представительной оценки практических плавательных занятий с точки зрения их воздействия на спортивные качества студентов, был проведен опрос в форме анкетирования. В опросе приняли участие 110 человек. Проведенный опрос является репрезентативным, так как охватывает большое число студентов, представляющих почти все специализации. Результаты опроса, проведенного в 2024 году, следующие:

- студенты специализаций велоспорт, лыжный спорт и гребной спорт считают, что плавание может быть полезно в их практической (97%) и будущей тренерской (85%) деятельности по своей специализации;

- более сдержанно, но тем не менее высоко оценили плавание и ответили на эти же вопросы студенты специализаций футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, гандбол, настольный теннис – 88% и 71% соответственно;

- отметили плавание с точки зрения повышения уровня функциональной подготовки и развития выносливости представители всех видов спорта – в среднем, 80% опрошенных подтвердили положительное влияние плавательных занятий на развитие вышеназванных навыков, при этом у представителей игровых видов спорта (футбол, хоккей, баскетбол) оценки выше среднего (рисунок 1);

- от 40% до 60% опрошенных представителей футбола, хоккея, волейбола, баскетбола, гимнастики, фигурного катания и конькобежного спорта высказались, что навык плавания может улучшить силовые способности. Не согласились с ними только представители единоборств (борьба, тхэквондо, ушу и др.), отдав лишь 26% голосов плаванию как дисциплине, помогающей развивать силу;

- неожиданной можно назвать реакцию студентов на вопрос о развитии гибкости при занятиях плаванием: представители всех видов спорта не увидели значительного воздействия плавания на улучшение гибкости – все специализации, за исключением игровых, дали менее 20% в пользу плавания. Игровые специализации, прежде всего, футбол и хоккей, дали 40%, но, очевидно, из-за того, что именно они почувствовали негативное развитие гибкости голеностопа при занятиях плаванием.

В ходе опроса выявлено, что с помощью плавания можно успешно развивать координационные способности. Так считают 70% опрошенных студентов специализаций велоспорт, лыжный спорт, гребной спорт и 75% представителей специализаций бокс, борьба, фехтование, тяжелая атлетика. Единогласно (100%)

проголосовали все опрошенные за то, что плавание несет оздоравливающее воздействие независимо от профильного вида спорта.

Особый интерес представляют ответы на вопросы, касающиеся уровня владения прикладными навыками, полученными на занятиях базовым видом спорта —плаванием.



Рисунок 1 – Положительная оценка влияния навыка плавания на показанные на рисунке характеристики спортсмена с точки зрения студентов игровых видов спорта

Результаты показали, что студенты всех специализаций улучшили свои прикладные навыки на 10–65 %, что очень важно для их безопасности и в будущем должно помочь в передаче этих важных навыков обучаемым плаванию.

Спортсмены специализаций единоборств отметили заметное повышение уровня владения прикладными навыками (рис. 2).

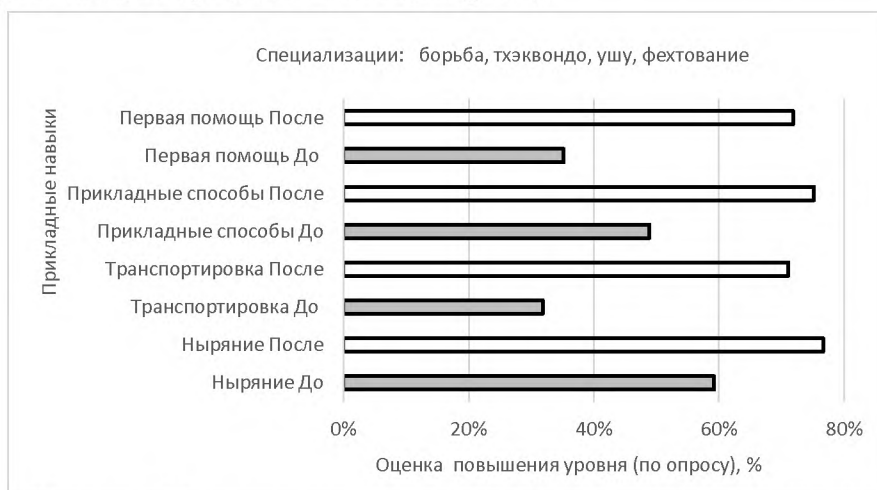


Рисунок 2 – Повышение уровня владения прикладными навыками у спортсменов специализаций: борьба, тхэквондо, ушу, фехтование

ВЫВОДЫ. Результаты опроса подтвердили понимание студентами важности изучения базового вида спорта «Плавание» и его положительного влияния на спортивную и профессиональную деятельность.

Такие необходимые для достижения высоких результатов в спорте качества, как выносливость, сила и координация, по мнению большинства студентов различных спортивных специализаций, могут совершенствоваться и развиваться в ходе практических занятий плаванием. Единогласное мнение высказали студенты с точки зрения оздоровительной функции плавания для всех категорий людей, занимающихся физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Стратегия 2030 года. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activity/strategy/> (дата обращения: 12.04.2024).
2. Семкин А. А. Физиологическая характеристика различных по структуре движений видов спорта (механизмы адаптации). Минск : Полымя, 1992. 190 с. : ил.
3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. 8-е изд. Москва : Спорт, 2018. 619.
4. Орехова А. В. Дифференцированный подход при изучении дисциплины плавание студентами различных спортивных специализаций : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2002. 24 с.

REFERENCES

1. "Strategy 2030", URL: <https://www.minsport.gov.ru/activity/strategy/>.
2. Semkin A. A. (1992), "Physiological characteristics of sports different in movement structure (adaptation mechanisms)", Minsk, Polymya, 190 p.
3. Solodkov A. S., Sologub E. B. (2018), "Human physiology. General. Sport. Age", 8th edition, Moscow, Sport, 619 p.
4. Orekhova A. V. (2002), "Differentiated approach in studying the discipline of swimming by students of different sports specialisations", thesis abstract of the candidate of pedagogical sciences, St. Petersburg, 24 p.

Информация об авторах:

Орехова А.В., a.orekhova@lesgaft.spb.ru, ORCID: 0000-0002-1566-8367

Рыбьякова Т.В., t.rybyakova@lesgaft.spb.ru, ORCID: 0009-0006-8966-3987

Петряев А.В., a.petryaev@lesgaft.spb.ru, ORCID: 0009-0009-8013-5549

Поступила в редакцию 26.04.2024.

Принята к публикации 24.05.2024.