

На правах рукописи

Карась Татьяна Юрьевна

*Дисс.*

**МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДентОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ**

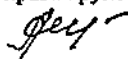
13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук

Хабаровск – 2006

Из фондов Российской национальной библиотеки

На правах рукописи



**Карась Татьяна Юрьевна**

**МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ**

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук

Хабаровск – 2006

Работа выполнена в Федеральном государственном образовательном  
учреждении высшего профессионального образования  
«Дальневосточная государственная академия физической культуры»  
на кафедре «Теория и методика физического воспитания»

**Научные руководители:**

кандидат психологических наук, доцент Хромина Татьяна Валентиновна;  
кандидат педагогических наук, доцент Шкуро Анатолий Пименович

**Официальные оппоненты:**

доктор педагогических наук, доцент Федоров Владимир Вячеславович;  
кандидат педагогических наук, доцент Белкина Наталья Васильевна

Ведущая организация: ФГОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический  
государственный университет» (г.Комсомольск-на-Амуре)

Защита состоится «\_\_\_\_\_» декабря 2006 года в ... часов на заседании  
Диссертационного совета К 311.004.01 при ФГОУ ВПО «Дальневосточная  
государственная академия физической культуры»,  
680028, Хабаровск, Амурский бульвар, 1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО  
«Дальневосточная государственная академия физической культуры»

Автореферат разослан «...» ноября 2006 г.

Ученый секретарь

Диссертационного совета



Тюпоков В.Г.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи за последние десятилетия в нашей стране, указывает на тенденцию к значительному ухудшению этих параметров организма, ведущую к снижению состояния здоровья (Н.Н. Каркхиенко, В.С. Журавлев, 1984; В.С. Астафьев, 2003; А.А. Андриевский, 2005). У данной категории населения увеличивается вес, обостряются сердечно-сосудистые заболевания и другие хронические неинфекционные заболевания (Н.А. Агаджанян, А.А. Васильев, 1987; К.Т. Ветчинкина, 1987; В.А. Нестеров, 1997; И.А. Герасимова, 2000; М.Б. Добrorадных, 2003; А.В. Кулишова, 2005).

Отрицательно сказываются на состоянии здоровья студентов наметившаяся интенсификация учебного процесса, недостаточная финансовая обеспеченность, приводящая к необходимости совмещения учебы с работой, ухудшение питания, распространенность табакокурения, употребление алкоголя (Н.В. Власова, 1974; В.А. Нестеров, 1997).

Из года в год продолжает увеличиваться число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам (А.Х. Гусалов, 1987; Д.А. Николаева, 1997; Г.М. Перова, 2004; А.А. Андриевский, 2005).

Ряд авторов (С.А. Гаджиев, 1986; И.А. Анохина, 1992; В.Н. Тимошкин, 1993; Е.Г. Кириллова, 1997; И.В. Никитина, 2005) отмечают, что в последние годы в большей мере возросло количество девушек, имеющих выраженные нарушения здоровья.

Однако научных работ, посвященных проблеме здоровья студентов, формированию у них заинтересованного отношения к здоровому образу жизни еще крайне недостаточно. Существующие на сегодняшний день программы по физической культуре для учреждений среднего профессионального образования, рассчитаны, в подавляющем большинстве, на студентов основной и специальной медицинской группы. Отсутствуют методики оздоровления студентов

подготовительных медицинских групп в данных учреждениях, которые позволяли бы девушкам приобретать специальные знания о здоровом образе жизни, осваивать методики оздоровления своего организма, учиться создавать и реализовывать технологии собственного физического самосовершенствования в целях перехода в состав занимающихся в основной медицинской группе.

В этой связи назрела необходимость теоретической и практической разработки оздоровительной методики, с целью профилактики и коррекции нарушений в состоянии здоровья, физическом развитии, а так же повышения мотивации к занятиям физической культурой студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования.

**Предмет исследования** – показатели психофизического состояния, физической подготовленности и структуры мотивационной сферы личности студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования.

**Цель исследования** – совершенствование процесса физического воспитания студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования.

**Гипотеза** - предполагалось, что применение методики оздоровления с использованием средств плавания, разработанной с учетом психофизического состояния студенток подготовительной медицинской группы среднего специального учебного заведения, будет способствовать улучшению показателей их физического развития и функционального состояния, повышению физической подготовленности, а также формированию позитивной мотивации к занятиям физической культурой.

**Задачи исследования:**

1. Изучить показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студенток подготовительных

медицинских групп учреждений среднего профессионального образования г. Комсомольска-на-Амуре.

2. Выявить особенности психозмоциональной и мотивационной сферы личности студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования и определить иерархию их ценностных ориентаций.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования с использованием средств плавания, реализуемую в процессе факультативных занятий по физическому воспитанию.

Теоретико-методологической основой исследования являются: положения теории физического воспитания (П.Ф. Лесгафт, 1988; Л.П. Матвеев, 1991); фундаментальные работы о единстве сознания и деятельности, формировании потребностей и интересов (А.Н. Леонтьев, 1983; Л.С. Выготский, 1991; Е.П. Ильин, 2000); концепция физической активности и здорового образа жизни (П.А. Виноградов, 1996; В.К. Бальсевич, 1988; Л.И. Лубышева, 2001; В.И. Ильинич, 2005); принципы оздоровительной тренировки (Е.Г. Мельнер, 1991; Н.Н. Яковлев, 1991; В.А. Нестеров, 1997; Ю.В. Менхен, 2002).

**Методы научного исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, изучение документальных материалов, опрос, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования:**

На первом этапе (2003-2004 г.г.) осуществлялся анализ и обобщение литературных источников с целью выявления эффективных средств и методов физического воспитания оздоровительной направленности для студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования. Проведен опрос студенток II-III курсов, возраст 16-18 лет ГОУ СПО «Комсомольский-на-Амуре педагогический

колледж» и ГОУ СПО «Комсомольский-на-Амуре техникум отраслевых технологий, строительства, экономики и права» для выявления мотивов посещения ими занятий физической культурой, их отношения к физкультурной деятельности (опрошено 214 респондентов). В анкетировании с целью выявления ценностных ориентаций приняло участие 143 студентки.

На втором этапе (2004-2005 г.г.) на основании результатов исследования физического развития, функционального состояния и физической подготовленности 82 студенток возраст 16-18 лет, I – III курсов подготовительных медицинских групп этих же учебных заведений разработано содержание экспериментальной методики оздоровления девушек с использованием средств плавания.

На третьем этапе исследования (2005-2006 г.г.) с сентября 2005 г. по май 2006 г. года был проведен педагогический эксперимент на базе педагогического колледжа города Комсомольска-на-Амуре, который предусматривал экспериментальное обоснование эффективности методики оздоровительной направленности с использованием средств плавания, реализуемой в процессе факультативных занятий по физическому воспитанию.

Для этого из 42 студенток (возраст 16-18 лет) I курса педагогического колледжа подготовительной медицинской группы были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная (по 21 человеку), которые были относительно однородны по уровню физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

В экспериментальной и контрольной группах, кроме обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», проводимых по утвержденной учебной программе, предусматривались факультативные занятия. Общее количество занятий, организованных в рамках учебного процесса было одинаковым в обеих группах. Основное отличие в занятиях контрольной и экспериментальной групп определялось содержанием факультативных занятий.

В контрольной группе эти занятия носили характер общей физической подготовки, которая обеспечивалась использованием элементов



легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной методике, основу которой составляли средства оздоровительного плавания.

В начале эксперимента, в ходе его проведения и в конце исследования проводилось тестирование и анкетирование испытуемых обеих групп с целью выявления динамики контролируемых показателей.

Научная новизна работы заключается в разработке методики оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования с использованием средств плавания, реализуемой в процессе факультативных занятий по физическому воспитанию.

Методика оздоровления с использованием средств плавания основана на учете показателей состояния здоровья студенток, уровня их физического развития и физической подготовленности, а также особенностей психоэмоциональной и мотивационной сферы личности.

Определено содержание организационно-методических условий реализации методики оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования средствами плавания.

**Теоретическая значимость.** Результаты исследования дополняют теорию и методику оздоровительной и адаптивной физической культуры знаниями об использовании средств оздоровительного плавания в процессе физического воспитания студенток, отнесенных к контингенту подготовительных медицинских групп.

**Практическая значимость** работы заключается в разработке организационно-методического обеспечения для реализации методики оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования с использованием в процессе факультативных занятий средств плавания. Применение методики позволяет повысить уровень физической подготовленности занимающихся и осуществлять профилактику и коррекцию нарушений их здоровья. Результаты исследования могут быть использованы в профессионально-педагогической

деятельности преподавателей кафедр физической культуры при планировании физкультурно-оздоровительных мероприятий, ориентированных на студенток, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Процесс физического воспитания студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования не обеспечивает формирование должного уровня психофизического состояния и физической подготовленности девушек, не способствует повышению у них мотивации к занятиям физической культуры, что указывает на необходимость разработки методики оздоровления студенток данной группы.

2. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования с использованием средств плавания, реализуемая в процессе факультативных занятий, способствует улучшению показателей их здоровья, физического развития, физической подготовленности и функционального состояния, а также формированию позитивных составляющих психоэмоциональной и мотивационной сферы личности студенток.

**Апробация и внедрение результатов.** Основные положения диссертации внедрены в учебный процесс Комсомольского-на-Амуре педагогического колледжа. Результаты диссертационного исследования ежегодно докладывались на межрегиональных и всероссийских научных конференциях (Комсомольск-на-Амуре, 2004-2006 г.г.; Хабаровск, 2005, 2006 г.г.). Результаты экспериментального исследования, отражающие основное содержание диссертации представлены в двух пособиях и опубликованы в пяти научных статьях.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций и библиографического списка. Основное содержание диссертации изложено на 135 страницах и на 28 страницами приложения. Работа включает в себя 19 рисунков и 17 таблиц. Библиографический список содержит 240 литературных источника, в том числе 7 публикаций зарубежных авторов.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Особенности физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования**

Результаты анализа медицинских карт студенток учреждений среднего профессионального образования свидетельствуют о наличии неблагоприятной тенденции, связанной с увеличением с 28,9 % на первом курсе до 29,2 % на втором курсе и до 32,3 % на третьем курсе количества девушек, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

К числу наиболее распространенных отклонений в состоянии здоровья, выявленных у студенток подготовительных медицинских групп, отнесены: нарушения осанки свойственны 38% девушек, частые острые респираторные заболевания отмечены у 29% студенток, избыточный вес характерен для 12% данного контингента.

Анализ результатов исследования физического развития и функционального состояния студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования выявил, что жизненная емкость легких и показатели работоспособности студенток не соответствуют показателям нормы, установленной для данного возраста (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели физического развития и функционального состояния студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования в сравнении с нормативными показателями (В.В. Вавилов, 1999)**

Тестовые показатели	Показатели студенток (n=82) M ± m	Нормативные показатели (16-18 лет)
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), л	2,5 ± 0,47	3,6
Гарвардский степ-тест, усл.ед.	59 ± 1,15	71-80
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), с	43,2 ± 0,35	50-60 (хорошо)
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), с	28,2 ± 1,18	40-50 (хорошо)

Показатели физической подготовленности студенток также не соответствуют нормативным показателям, установленным для данного возраста (табл. 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования в сравнении с нормативными показателями  
(В.В. Вавилов, 1999)

Тестовые показатели	Показатели студенток (n=82) M ± m	Нормативные показатели (16-18 лет)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8 ± 0,24	16
Прыжок в длину с места, см	169 ± 1,03	178
Поднимание туловища, раз	19 ± 0,22	21
Вис на перекладине, с	33,4 ± 0,96	42
Наклоны туловища вперед, см	12,2 ± 0,07	13
Бег 1000 м, с	298 ± 0,39	262

Исследование психоэмоциональной сферы личности студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования показало, что для них характерна высокая выраженность тревожности и агрессивности. Большая часть студенток (60%) составляет так называемую «группу риска», т.е. у них велика склонность к тревоге, агрессии, напряжению и высокой чувствительности к различным факторам, вызывающим стресс. В иерархии ценностных ориентаций в структуре мотивационной сферы личности студенток преобладают ценности личной жизни, а ценности здоровья, двигательной активности для них не имеют большого значения.

Анализ соотношения ответов на вопрос о важности занятий физической культурой показал, что 49% девушек относятся положительно к занятиям. 27% студенток не могут определить свое отношение к занятиям физической культурой, а 24% девушек относятся отрицательно к занятиям. При анализе мотивации посещения занятий физической культурой у студенток

данной группы установлено, что большинство из них занимаются физической культурой ради получения оценки – 82%. По желанию ходят на занятия физической культурой всего 14% студентов, а 4% девушек вообще не хотят заниматься.

При выборе приоритетных видов двигательной активности, наибольший интерес у студенток вызвали занятия аквааэробикой – 45% опрошенных..

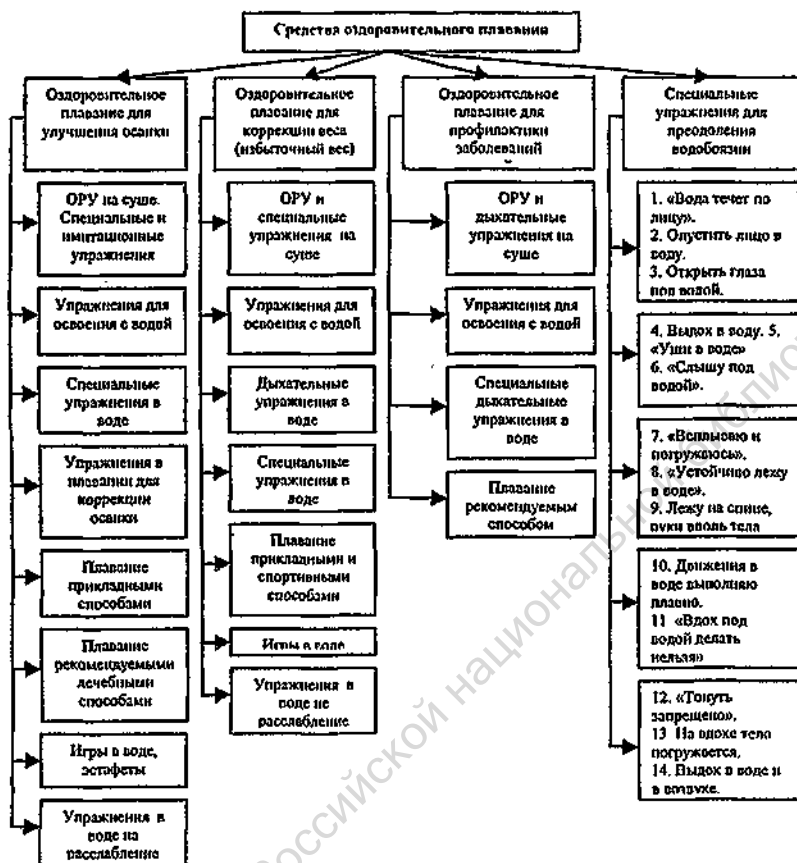
Выявленные особенности состояния здоровья, уровня физического развития, показателей функционального состояния и физической подготовленности студенток, специфика их психоэмоциональной и мотивационной сферы личности, а также данные о приоритетных видах двигательной активности, явились основанием для разработки оздоровительной методики.

#### **Содержание методики оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования с использованием средств плавания**

Разработанная методика оздоровления с использованием средств плавания была ориентирована на решение задач по профилактике и коррекции нарушений здоровья, оздоровлению организма, повышению физической и функциональной подготовленности студенток, улучшению психоэмоциональной и мотивационной сферы личности.

Методика рассчитана на реализацию в условиях факультативных занятий средств оздоровительного плавания (рис.1).

Все средства оздоровительного плавания (при нарушениях осанки, избыточном весе, частых респираторных заболеваниях) реализовывались поэтапно по мере усвоения определенных двигательных действий, получения и применения полученных знаний на практике (табл. 3).



**Рис. 1. Средства плавания, включенные в методику оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования**

Таблица 3

«Общая характеристика содержания методики с использованием средств оздоровительного плавания для студенток подготовительной медицинской группы среднего специального учебного заведения (I – II семестр)

Период	Задачи	Основные средства, формы, методы
Подготовительный 2,5 мес.: сентябрь- ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать устойчивую положительную мотивацию к занятиям и создать положительный эмоциональный настрой на занятиях.</li> <li>2. Создать условия для преодоления водобоязни.</li> <li>3. Способствовать адаптации организма к особенностям водной среды и к физическим нагрузкам.</li> <li>4. Повысить физическую подготовленность, функциональные возможности организма.</li> <li>5. Сформировать основы знаний в области оздоровительной физической культуры, здорового образа жизни, оздоровительного плавания для профилактики и коррекции различных нарушений здоровья.</li> </ol>	<p>Общеразвивающие упражнения на суше. Специальные, имитационные, дыхательные упражнения на суше. Специальные упражнения на освоение с водой, на обучение технике плавания, выполняемые на мелкой части. Специальные упражнения для преодоления водобоязни, выполняемые в домашних условиях. Игры, облегчающие освоение с водой. Игры с элементами обучения технике плавания. Специальные упражнения на расслабление, выполняемые в воде. Проведение лекционных занятий, семинаров. Самостоятельная работа студенток: написание рефератов на заданную тему, подготовка к выступлению с докладом. Просмотр видеоматериала по методике обучения плаванию, а также практических занятий оздоровительным плаванием.</p>
Основной 3 мес.: ноябрь- февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать закреплению полученных знаний.</li> <li>2. Осуществлять профилактику заболеваний дыхательной системы, способствовать коррекции осанки, веса.</li> <li>3. Развивать физические качества и повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма.</li> <li>4. Поддерживать высокий эмоциональный фон на занятиях.</li> <li>5. Поддержание устойчивой мотивации и потребности в занятиях.</li> <li>6. Закреплять полученные теоретические знания на практике. Приобретать практические умения.</li> </ol>	<p>Специальные комплексы гимнастических упражнений в воде без использования и с использованием средств дополнительной нагрузки (утяжелители на руки, на ноги, ступеньки, мячи, манжеты, гимнастические палки и т.п.). Специальные дыхательные упражнения (на задержку дыхания, ныряния, выдох с произношением звуков и т.д.). Специальные корректирующие упражнения. Специальные упражнения на закрепление техники плавания, выполняемые на глубокой части. Игры с элементами прикладного плавания (ныряние, транспортировка, прыжки с бортика и т.п.). Игры с элементами водного поло. Специальные упражнения на расслабление. Проведение занятий в качестве помощника. Выступления студенток с докладами. Просмотр видеоматериала занятий на воде</p>

Продолжение таблицы 3

Заключительный 3 мес.: февраль-май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать повышению физической и функциональной подготовленности организма к возрастающим нагрузкам.</li> <li>2. Улучшить психоэмоциональную сферу личности.</li> <li>3. Повышать сопротивляемость организма к заболеваниям.</li> <li>4. Достигать устойчивой коррекции осанки, веса.</li> <li>5. Совершенствование навыков.</li> </ol>	Плавание спортивными, прикладными, индивидуально рекомендуемыми способами (без использования и с использованием средств облегчения и нагрузки: ласты, доски, лопаточки). Специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемых в воде со средствами дополнительной нагрузки и без них. Подвижные игры в воде с элементами спортивных игр (водное поло), прикладного плавания. Эстафеты различной направленности. Специальные упражнения в воде на расслабление. Свободное плавание, купание. Самостоятельное составление оздоровительных комплексов и проведение занятий.
------------------------------------	--	--

Упражнения в воде для студенток подготовительной медицинской группы подбирались как общеразвивающие (общеукрепляющие), так и специальные, предназначенные для избирательного воздействия на определенный сегмент опорно-двигательного аппарата, систему организма. При этом одно и то же упражнение в зависимости от целей и задач комплекса упражнений рассматривалось как специальное, при других – как общеразвивающее.

Дозировка упражнений осуществлялась выбором исходного положения (стоя у бортика, лежа на воде, в плавании); сложностью движения (степень усилия, амплитуда движений, нагрузка на мелкие или крупные мышечные группы и т.п.), наличием элементов облегчения плавания или дополнительной нагрузки, продолжительностью и темпом, количеством повторений. Обязательно подбирались оптимальное соотношение упражнений - общеразвивающих и дыхательных, упражнений у бортика и в плавании, по элементам и в координации, а также в свободном и ускоренном темпе. Подбиралось соотношение упражнений с активным (свободное плавание,



купание) и пассивным отдыхом (расслабление, паузы отдыха), с различной глубиной погружения.

Организационно-методические особенности использования средств плавания учитывались при составлении тематического плана факультативных занятий (табл. 4). Количество часов занятий соответствует двум занятиям в неделю по 45 минут (фактическое время для занятия в бассейне на воде).

Таблица 4

Тематический план факультативных занятий по физической культуре по методике оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования с использованием средств плавания (I-II семестр)

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента	Всего часов	Виды учебных занятий		Самостоятельная работа студента
			Лекции	Практические занятия	
<b>I. Оздоровительное плавание в системе физического воспитания студентов.</b>	6	4	4		2
1. Влияние воды и физических упражнений в ней на организм человека.			2		1
2. Понятие оздоровительного плавания. Основные направления работы в этой области.			2		1
<b>II. Подготовка к занятиям на воде</b>	12	6	2	4	6
1. Упражнения на преодоление водобоязни.			1		4
2. Упражнения для освоения с водой. Применение специального плавательного инвентаря.			1	4	2
<b>III. Обучение методикам проведения занятий оздоровительным плаванием при наиболее распространенных нарушениях в состоянии</b>					

Продолжение таблицы 4

здоровья.	24	18	6	12	6
1. Оздоровительное плавание при нарушениях осанки.			2	4	2
2. Оздоровительное плавание для профилактики заболеваний дыхательной системы.			2	4	2
<b>IV. Обучение плаванию.</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
1. Спортивные и прикладные способы плавания.			1	4	2
2. Применение наиболее целесообразных (лечебных) способов плавания.			1	4	2
3. Составление индивидуальных программ с использованием средств оздоровительного плавания для профилактики нарушений в состоянии здоровья.			4	2	4
4. Проведение самостоятельных занятий на воде.			2	4	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>74</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**Экспериментальное обоснование эффективности методики оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования с использованием средств плавания**

Эффективность методики оздоровления студенток подготовительной медицинской группы с использованием средств плавания обосновывалась в ходе педагогического эксперимента. Достоверны различий в исходных показателях физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп не было выявлено. В конце исследования между показателями контрольной и экспериментальной групп были выявлены статистически значимые различия (табл. 4,5).

После завершения предпринятого научного изыскания наблюдалось значительное улучшение осанки у 14% студенток экспериментальной группы, у 8% девушек этой группы нормализовался вес, а количество студенток,

страдающих острыми респираторными заболеваниями, сократилось на 12%. В данной группе общая заболеваемость уменьшилась на 10%.

В контрольной группе положительные изменения были не столь значительные: только у 2% студенток улучшилась осанка, и у такого же количества девушек нормализовался вес. Число студенток, перенесших острые респираторные заболевания, к концу учебного года, в этой группе, увеличилось.

Под влиянием методики оздоровления с использованием средств плавания в экспериментальной группе достоверно снизился уровень ситуативной тревожности (на 20,2%) и агрессивности (в среднем на 17%), в отличие от данных показателей в контрольной группе, где достоверных изменений не намечалось.

К концу исследования улучшилась динамика распределения девушек в экспериментальной группе по медицинским группам, в отличие от контрольной группы (рис. 2).



Рис. 2. Распределение студенток контрольной и экспериментальной групп по состоянию здоровья по медицинским группам после педагогического эксперимента

В экспериментальной группе по окончании педагогического эксперимента в подготовительной медицинской группе остались заниматься 72% студенток, 2% девушек были переведены для занятий по физической культуре в специальную и 26% студенток в основную медицинскую группу.

В контрольной группе 80% студенток были оставлены для занятий физической культурой в подготовительной медицинской группе, 14% девушек

Таблица 4

Показатели физического развития и функционального состояния студенток до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Характеристики	Сред- вольт	Контрольная группа № 21				Экспериментальная группа № 21				КГ-ЭГ (после эксперимента)			
			До		После		Разница		До		После		В %	p
			В.ед. изм.	В.ед. изм.	В.ед. изм.	В %	В.ед. изм.	В.ед. изм.	В.ед. изм.	В %				
1	ЖЕЛ, л	Мед P	2,4±0,04	2,8±0,04	0,4 P<0,05	14,3	2,5±0,05	3,1±0,04	0,6 P<0,05	19,3	9,7	<0,05		
2	Диаметр груд. подмышечк. вг	Мед P	16,4±0,39	17,2±0,24	0,8 P>0,05	4,7	15,7±0,08	18,5±0,06	2,8 P<0,05	13,1	7,0	<0,05		
3	Диаметр груд. подмышечк. см	Мед P	12,5±0,06	13,5±0,07	1,0 P<0,05	7,4	11,2±0,14	14,3±0,07	3,1 P<0,05	22,2	5,6	<0,05		
4	Проба Штанга, сек.	Мед P	45,9±0,83	47,3±0,59	1,4 P>0,05	3,0	43,5±0,39	52,2±0,47	8,7 P<0,05	18,7	9,4	<0,05		
5	Проба Гейса, сек.	Мед P	24,6±1,04	27,5±0,83	2,9 P>0,05	10,5	25,1±0,59	36,5±0,53	5,4 P<0,05	17,7	9,8	<0,05		
6	Герцовской степ- тест индекс	Мед P	61±0,65	69±0,53	8 P<0,05	11,6	59±0,47	72±0,71	13 P<0,05	18,1	4,2	<0,05		

Таблица 5

Показатели физической подготовленности студенток до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Характеристики	Сред- вольт	Контрольная группа № 21				Экспериментальная группа № 21				КГ-ЭГ (после эксперимента)			
			До		После		Разница		До		После		В %	p
			В.ед. изм.	В.ед. изм.	В.ед. изм.	В %	В.ед. изм.	В.ед. изм.	В.ед. изм.	В %				
1	Отклонение в упоре плеча, раз	Мед P	10±0,71	12±0,59	2 P>0,05	16,7	11±0,41	17±0,30	6 P<0,05	35,3	29,4	<0,05		
2	Пряжки в диване, см	Мед P	172±0,89	176±1,06	4 P<0,05	1,15	172±1,12	178±0,89	6 P<0,05	3,4	1,1	<0,05		
3	Поднимание туловища, раз	Мед P	20±0,53	23±0,59	3 P<0,05	13	18±0,47	25±0,41	7 P<0,05	28	8	<0,05		
4	Вис на перекладине, сек.	Мед P	20,4±1,65	35,4±1,58	5 P>0,05	14,1	32,7±1,30	39,7±0,96	7 P<0,05	17,6	10,8	<0,05		
5	Наклоны туловища вперед, сек.	Мед P	14,2±0,77	16,2±0,65	2 P>0,05	12,3	13,4±0,53	18,5±0,24	5,1 P<0,05	27,6	12,4	<0,05		
6	Бег 1000 м, с.	Мед P	284±1,48	278±1,24	-6 P<0,05	2,2	283±1,21	263±1,12	-20 P<0,05	7,6	5,7	<0,05		

переведены в специальную медицинскую группу и 6% в основную медицинскую группу.

Показатель знаний в области физической культуры и здорового образа жизни после педагогического эксперимента у студенток контрольной группы повысился на 15,8%, а у студенток экспериментальной группы – на 60,7% ( $p < 0,05$ ).

После проведения цикла теоретических и практических занятий, направленных на приобретение знаний и умений в области физической культуры и здорового образа жизни у студенток экспериментальной группы стали более приоритетными ценности здоровья и профессиональной самореализации в иерархии ценностных ориентаций, в отличие от студенток контрольной группы (рис. 3).

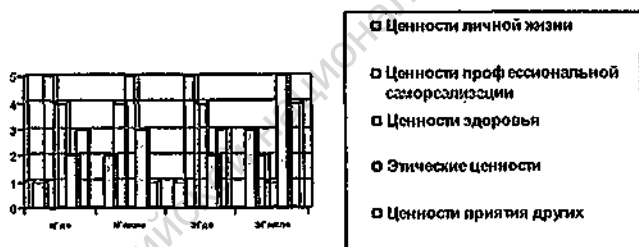


Рис. 3. Иерархия основных ценностных ориентаций студенток контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до и после педагогического эксперимента (по местам)

В экспериментальной группе произошла положительная динамика в показателях посещаемости занятий студентками занятий по физической культуре. Количество лиц, посещающих группы здоровья возросло на 10%, спортивных секций на 15%, занятий в специализированных учреждениях физкультурно-оздоровительного профиля на 30%, а число дополнительно занимающихся дома увеличилось на 5%. В контрольной группе такой положительной динамики не наблюдалось.

Анализ средних данных по количеству запятий, пропущенных по заболеваниям в течение учебного года на одну студентку, позволил выявить

преимущественную эффективность экспериментальной методики оздоровительной направленности. Указанный показатель составил в экспериментальной группе – 5 дней, а в контрольной группе – 7,4 дня.

Таким образом, применение на факультативных занятиях по физическому воспитанию методики оздоровления с использованием средств плавания, разработанной с учетом психофизического состояния студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования, способствует формированию позитивной мотивации к занятиям физической культурой, улучшает здоровье девушек, физическое развитие, функциональное состояние, повышает их физическую подготовленность.

## ВЫВОДЫ

1. Особенности состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студенток подготовительных медицинских групп средних специальных учебных заведений являются низкие показатели данных параметров в сравнении с нормативными величинами для данного возраста девушек:

- нарушения осанки (в основном сутулость, асимметричная осанка) выявлены у 38% студенток, частые острые респираторные заболевания (зачастую с осложнениями в форме бронхита, пневмонии и т.п.) у 29% девушек, избыточный вес у 12% студенток. Другие заболевания, разнообразные по своей нозологии составили 16%;

- в процессе обучения в педагогическом колледже увеличивается количество студенток, отнесенных по состоянию здоровья в подготовительную медицинскую группу с 28,9% на I курсе до 29,2% на II курсе и до 32,3% на III курсе.

- показатели жизненной емкости легких, работоспособности, а также результаты пробы на задержку дыхания студенток не соответствуют нормативным показателям для данного возраста;

- показатель выносливости, силовой выносливости, а также показатель, отражающий силовые качества студенток находятся на низком уровне и не соответствуют норме.

2. Особенности личности студенток подготовительных медицинских групп учреждений среднего профессионального образования являются высокий уровень тревожности (50%), агрессии (64%), отрицательное отношение к занятиям физической культурой (24%). В иерархии ценностных ориентаций здоровье и профессиональная самореализация у студенток занимают последние места.

3. Приоритетными видами двигательной активности для студенток являются виды двигательной деятельности, имеющие оздоровительную направленность. Занятия аквааэробикой предпочли 45% студенток. Заниматься футболом выразили желание 33% девушек.

4. Результаты педагогического эксперимента выявили высокую эффективность разработанной методики оздоровления с использованием средств плавания, что отразилось в достоверном улучшении всех исследуемых показателей состояния здоровья, физического развития и функционального состояния, а также физической подготовленности студенток экспериментальной группы, в отличие от контрольной группы (достоверность межгрупповых различий при  $p < 0,05$ ):

- снизилось количество студенток с нарушениями осанки на 17%, с нарушениями веса на 8%, с частыми острыми респираторными заболеваниями на 12%. 26% студенток по окончании эксперимента переведены по состоянию здоровья, на основании медицинского заключения, в основную медицинскую группу;

- выявлен внутригрупповой достоверный прирост (при  $p < 0,05$ ) в показателях физического развития и функционального состояния: жизненной емкости легких, кистевой динамометрии, задержке дыхания и в показателях работоспособности;

- отмечен прирост (при  $p < 0,05$ ) показателей физической подготовленности: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, висе на

перекладине, поднимании туловища из положения лежа, беге на 1000 м. наклоне вперед.

5. Применение методики оздоровления с использованием средств плавания позволило снизить уровень агрессивности (на 23%) и тревожности (на 20,2%) у студенток экспериментальной группы. Анализ иерархии основных ценностных ориентаций у студенток данной группы выявил рост ценности здоровья и профессиональной самореализации.

6. Разработанная методика оздоровительной направленности позволила повысить уровень знаний по физической культуре, здоровому образу жизни у студенток экспериментальной группы на 60,7 %, что отразилось на увеличении числа посещений студентками специализированных учреждений физкультурно-оздоровительного профиля на 30 %, спортивных секций на 15 %, групп здоровья на 10%.

7. Снизилась заболеваемость студенток экспериментальной группы, что выразилось в показателе средних данных количества дней, пропущенных по болезни в течение учебного года на одну студентку – 5 дней.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При высоком уровне тревожности у студенток целесообразно использовать методику для преодоления водобоязни.

2. Материал лекций, включенный в методику, лучше сочетать с использованием видеозаписей занятий оздоровительным плаванием.

3. При проведении комплексов специальных упражнений на воде рекомендуем выполнение упражнений студентками в парах для контроля за правильным выполнением заданий.

4. Рекомендуем не начинать обучение плаванию в самом начале применения методики, так как выполнение специальных упражнений в воде не требует навыка плавания, и само обучение плаванию не является главной целью.



5. Обязательно, в конце занятия (5-10 мин.) давать возможность с вободного плавания как средства расслабления и снятия эмоционального и физического напряжения.

6. Рекомендуем перед заходом в воду, на суше, выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений (5-7 мин.) для разогревания мышц, подготовки организма к предстоящей работе. Также целесообразно выполнение упражнений на растяжение мышц туловища с использованием гимнастической стенки, гимнастической палки и больших гимнастических мячей.

#### Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Карась, Т.Ю. Необходимость оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности учащейся молодежи [Текст] / Т.Ю. Карась // Подготовка конкурентноспособных специалистов в условиях модернизации образования (на основе личноcтно-ориентированного, деятельностного, культурологического, гуманистического, компетентностного и других подходов): Материалы науч.- практ. конф., 11-12 мая 2006. - Комсомольск-на-Амуре: КнАТОТЭСиП, 2006.- С. 15-19.

2. Карась, Т.Ю. Мониторинг мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой [Текст] / Т.Ю. Карась // Подготовка конкурентноспособных специалистов в условиях модернизации образования (на основе личноcтно-ориентированного, деятельностного, культурологического, гуманистического, компетентностного и других подходов): Материалы науч.-практ. конф., 11-12 мая 2006. - г. Комсомольск-на-Амуре: КнАТОТЭСиП, 2006.- С. 24-27.

3. Карась, Т.Ю. Отношение к своему здоровью в структуре ценностных ориентаций студентов педагогического колледжа [Текст] / Т.Ю. Карась, Т.В.Хромина // Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции, 23-24марта 2006.- Хабаровск: ДВГАФК, 2006.-С.137-141.

4. Карась, Т.Ю. Изучение мотивации занятий физической культурой студентов педагогического колледжа [Текст] / Т.Ю. Карась, Т.В. Хромина //

Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы 9 научной конференции. - Хабаровск: ДВГАФК, 2006. - С.69-72.

5. Карась, Т.Ю. Преодоление водобоязни при обучении плаванию [Текст]: учебное пособие / Т.Ю. Карась. – Комсомольск-на-Амуре: КПК, 2006. – 18 с.

6. Карась, Т.Ю. Оздоровительное плавание при нарушениях осанки [Текст]: учебное пособие / Т.Ю. Карась, Т.В. Хромина, А.П. Шкуро.- Комсомольск-на-Амуре: КПК, 2006.- 46с.

7. Карась, Т.Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы среднего специального учебного заведения с использованием плавания [Текст] / Т.Ю. Карась // Вестник науки и образования - 2007.- №1.- 200 с.

Из фондов Российской национальной библиотеки

Карась Татьяна Юрьевна

**МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ**

Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук

Подписано в печать ноябрь 2006 г.  
Формат издания 60x80 1/16  
Усл. печат. Л. – 1  
Тираж 100 экз.  
Заказ – № 155

---

Печатно-множительное бюро Комсомольского-на-Амуре педагогического  
колледжа г. Комсомольск-на-Амуре, пр. Октябрьский, 26, корп. 2

1007A  
66

07 - 60

Из фондов Российской национальной библиотеки