

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Здоровьеформирующие технологии

(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему «Влияние плавания на уровень здоровья и двигательные качества у студентов»

Студент

В.Н. Сорокин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.б.н., Б.А. Андрианов

руководитель

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Консультант

к.п.н., доцент, А.А.Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОВЫШЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ .....</b>	<b>10</b>
1.1. Применение здоровьесберегающих технологий в вузе для сохранения и укрепления здоровья студентов.....	10
1.2 Значение плавания на оздоровление населения и повышения двигательных качеств .....	25
<b>Выводы по главе .....</b>	<b>32</b>
<b>ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....</b>	<b>34</b>
2.1. Задачи исследования.....	34
2.2. Методы исследования.....	34
<b>2.3. Организация исследования.....</b>	<b>45</b>
Выводы по главе.....	46
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. 48</b>	
3.1. Организация дополнительных занятий по плаванию для студентов вуза как одного из компонентов здоровьесберегающих технологий .....	48
3.2. Исследование уровня здоровья у студентов ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента .....	54
3.3. Исследование развитие двигательных качеств у студентов ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента .....	60
Выводы по главе.....	65
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>68</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** По данным литературных источников определили актуальность исследования по выбранной теме. Значение здоровьесбережения у студентов вузов достаточно велико, так как много факторов влияет на ухудшения состояния здоровья данной категории населения. В частности, на состояние здоровья влияет высокий темп жизни, новые социально-экономические условия и др.

Специалисты И.А. Кобыляцкая, А.С. Осыкина, Е.Ю. Шкатова отмечают, что «Студенчество представляет особую группу населения, находящуюся в зоне действия многих факторов риска: постоянно увеличивающийся объем информации, высокое нервно-эмоциональное напряжение в период зачетных занятий и экзаменационных сессий, особенности быта и образа жизни. Особый социальный статус студентов, специфические условия учебного процесса существенно отличают их от всех других категорий населения и делают эту группу уязвимой в плане формирования хронических заболеваний» [27].

Многочисленные исследования специалистов Бобылевой О.В., 2013; Бабиной В.С., 2015; Кобыляцкой И.А., Осыкиной А.С., Шкатовой Е.Ю., 2015; Бородиной М.С., 2017; Илькевич Т.Г., 2019 и других позволили выявить распространённые заболевания среди студентов вуза. К ним относятся заболевания глаз, костно-мышечной системы и соединительной ткани; заболевания органов дыхания и желудочно-кишечного тракта; заболевания нервной системы и органов чувств. Встречается у студентов ряд других заболеваний. Все специалисты подчеркивают, что от первого до четвертого курса у студентов происходит увеличение количества заболеваний [2], [8], [10], [23], [27].

Анализируя рост заболеваемости студенческой молодежи, необходимо подчеркнуть заметное снижение общего уровня их физического здоровья,

которое отрицательно сказывается на эффективности учебного процесса, а в дальнейшем и на трудовой деятельности. Бабина В.С. подчеркивает, что «причинами возникновения хронических заболеваний являются: хронический дефицит двигательной активности, психоэмоциональное напряжение, нерегулярное питание, нежелание и неумение вести здоровый образ жизни, нехватка времени для поддержания своего физического здоровья» [2].

Таким образом, большую роль в сохранении здоровья человека в современном обществе играют правильная организация труда и отдыха, умение вести здоровый образ жизни, самостоятельно заниматься физической культурой и спортом [37], [53]. При этом в образовательных учреждениях необходимо уделять значительное внимание здоровьесберегающим технологиям. Гараева Е.А. подчеркивает, что «Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий – такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, воспитание и развитие студентов осуществляется без нанесения ущерба их здоровью» [14].

Н.К. Смирнов отмечает: «Здоровьеформирующие образовательные технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни» [39].

Значение имеет повышение мотивации, интересов, а также потребности у студентов к ведению здорового образа жизни для укрепления и сохранения их здоровья, улучшения развития двигательных качеств.

Таким образом, актуальным является привлечение студентов к дополнительным учебно-тренировочным занятиям, проводимыми в вузе. В учебно-методическом пособии за 2015 г. специалисты Переверзева И.В. и

другие пишут: «Одним из универсальных средств физического воспитания является плавание. Плавание — это эффективное средство закаливания организма, повышения сопротивляемости к различным простудным заболеваниям. Посредством занятий плаванием тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Плавание имеет большое прикладное значение, поэтому является необходимым навыком для человека любого возраста» [33].

В связи с выше сказанным, актуальным является изучение влияния учебно-тренировочных занятий плаванием на уровень здоровья и двигательные качества у студентов.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания студентов в высшем учебном заведении.

**Предмет исследования:** дополнительные учебно-тренировочные занятия по плаванию.

**Цель исследования:** повышение уровня здоровья и двигательных качеств у студентов 1-2-ых курсов в процессе дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что привлечение студентов 1-2-ых курсов к дополнительным учебно-тренировочным занятиям по плаванию в рамках организации здоровьесберегающих технологий, будут способствовать улучшению показателей у данной категории студентов уровня здоровья и двигательных качеств.

Чтобы достичь цель поставили следующие **задачи исследования:**

1. До начала проведения педагогического эксперимента выявить уровень здоровья и развитие двигательных качеств у студентов 1-2-ых курсов.
2. Обосновать эффективность влияния дополнительных учебно-тренировочных занятий плаванием уровень здоровья и развитие двигательных качеств у студентов 1-2-ых курсов.

**Теоретико-методологическую основу составили:**

- научно-теоретические сведения, характеризующие состояние здоровья студентов таких авторов, как Гаджиева Е.А., 2010; Жданов С.И., 2011; Трухачева Л.А. и др., 2012; Бобылева О.В., 2013; Бабина В.С., 2015; Кобыляцкая И.А. и др., 2015; Барышева Е.С., Нотова С.В., 2016; Бородина М.С., 2017; Rudnick A., 2017; Илькевич Т.Г., 2019 и др. [2], [5], [8], [10], [13], [21], [23], [27], [48], [58];

- теоретические и методические основы здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий в профессионально-педагогическом образовании студентов взяли у следующих авторов: Кабышева М.И., 2005; Бомин В.А., Сухинина К.В., 2011; Гараева Е.А., 2013; Кувшинов Ю.А., 2013; Белова Л.В., 2015; Бакешин К.П., 2016; Белова Л.В., 2017; Татарова С.Ю., 2017, 2018; Цибульникова, В.Е. и др., 2017; Бриленок Н.Б., 2019; Илькевич, Т.Г., 2019; Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г., 2019; Яковлева И.В., Власюк Н.Н., 2020 и других [3], [7], [9], [12], [14], [22], [23], [24], [30], [31], [41], [42], [50], [53] и др.;

- теоретико-методические основы влияния занятий физической культуры на состояние здоровья и развитие двигательные качества использовали авторов Кравчук В.И., 2006; Детков Ю.Л., 2008; Жданов С.И., 2011; Абдуллин Р.Р. и др., 2015; Третьякова Н.В., 2016; Германов Г.Н., 2017; Куршев А.В., Зенуков И. А., Гейко Г. Д., и др. 2017; Парыгина О.В., 2019; и других [16], [19], [21], [29], [32], [38], [45], [47] и др.

- теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительных занятий плаванием таких авторов, как Бакшеев М.Д., 2010; Чертов Н.В., 2011; Герасимов С.Н., 2012; Ермакова М.А. и др., 2014; Гумеров Р.А., 2015; Переверзева И.В. и др., 2015; Гречанов П.Б. и др., 2016; Казызаева А. С. и др.,

2016; Махов С. Ю., 2016; Школьникова Л.Е. и др., 2016; Степанова М.В., 2017; Токарь Е.В., 2017; Аикина Л.И., 2018; Карась Т.Ю., 2019; Зуева М.В., 2020; и других [1], [4], [15], [17], [18], [20], [26], [33], [35], [36], [40], [43], [44], [51], [52].

В магистерской диссертации использовали следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературы по теме исследовательской работы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Экспресс-оценка уровня здоровья по В.И. Белову [6].
4. Тестирование двигательных качеств.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математико-статистической обработки результатов исследования.

**Опытно-экспериментальная база.** Физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК), а также научно-исследовательская лаборатория «СТАРТ» при институте физической культуры и спорта Тольяттинского государственного университета.

**Научная новизна** предполагает:

- обоснование эффективности влияния дополнительных учебно-тренировочных занятий плаванием на уровень здоровья и развитие двигательных качеств у студентов 1-2-ых курсов.

**Теоретическая значимость** состоит в описании: 1) состоянии здоровья студентов; 2) основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий в профессионально-педагогическом образовании студентов; 3) влияния занятий физической культуры на состояние здоровья и развитие двигательные качеств у занимающихся; 4) теоретико-методических аспектов физкультурно-оздоровительных занятий плаванием.

**Практическая значимость** заключается в:

- сохранении и улучшения уровня здоровья у студентов вуза 1-2-ых курсов;

- повышение у экспериментальной группы средних показателей двигательных качеств, которые дополнительно ходили на учебно-тренировочные занятия по плаванию;

- составленных практических рекомендациях по проведению учебно-тренировочных занятий по плаванию со студентами 1-2-ых курсов с целью улучшения уровня здоровья и развития двигательных качеств.

**Достоверность и обоснованность результатов исследования.** Для определения достоверности различия средних показателей в процессе проведения педагогического исследования были использованы методы математико-статистической обработки данных с использованием t-критерия Стьюдента. Математической обработке подверглись показатели, характеризующие уровень здоровья и двигательные качества. Полученные результаты исследования способствовали обоснованию эффективности влияния дополнительных учебно-тренировочных занятий плаванием на уровень здоровья и двигательные качества.

**Личное участие автора:**

- проводил теоретический анализ по проблеме исследовательской работы;

- организовывал и проводил исследовательскую работу;

- проводил оценку уровня здоровья и двигательных качеств;

- организовал проведение дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию;

- проанализировал результаты исследования на основе математической обработки данных, обосновал и описал результаты, полученные в ходе проведения педагогического исследования, сформулировав выводы и практические рекомендации;

- доказал эффективность дополнительных учебно-тренировочных занятий плаванием на уровень здоровья и двигательные качества;

- оформил магистерскую диссертацию

**Апробация и внедрение результатов работы** проводилась в ходе всей исследовательской работы.

**На защиту выносятся:**

1. Теоретико-методические аспекты по применению здоровьесберегающих технологий в вузе для укрепления и сохранения здоровья, повышения развития двигательных качеств.

2. Эффективность влияния учебно-тренировочных занятий плаванием на уровень здоровья и развитие двигательных качеств у студентов 1-2-ых курсов. Содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию включали как проведение их в бассейне, так и на суше.

**Структура магистерской диссертации** включает введение, три главы, заключение, список используемой литературы из 58 источников. В магистерской диссертации содержатся 16 рисунков и 4 таблиц. Всего 75 страницы основного текста.

# **ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПОВЫШЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

## **1.1. Применение здоровьесберегающих технологий в вузе для сохранения и укрепления здоровья студентов**

По данным разных специалистов обращается внимание на повышение роста заболеваний у студенческой молодёжи. Среди них можно выделить следующих, Кабышеву, М. И., 2005; Деткова Ю.Л., 2008; Бомина В.А., Сухинину К.В., 2011; Жданова С.И., 2011; Трухачеву Л.А., Васильеву М.А., Костину Т.К., 2012; Белову Л.В., 2015; Бакешина, К. П., 2016; Белову Л.В., 2017; Татарову, С.Ю., 2017, 2018; Илькевич Т.Г., 2019; Лифанова А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллина А.Г., 2019 и других [3], [7], [9], [19], [21], [22], [23], [24], [31], [41], [42], [48].

В научно-методической литературе Беловой Л.В. за 2015 год отмечается, что достаточно большое количество студентов, которые имеют серьёзные нарушения в состоянии здоровья. При этом приводятся данные, что лишь 16% студентов, которые имеют диагноз «здоров» [7].

О.В. Бобылева говорит, «что более половины обследованных (64 %) имеют функциональные отклонения, 29 % – хронические заболевания в стадии компенсации и лишь 7 % являются здоровыми. У многих студентов были выражены симптомы эмоционального напряжения: повышенная утомляемость, головные боли, головокружения, нарушения сна. Выявленная в начале года личностная тревожность значительно возросла к концу первого года обучения ... Часто у студентов младших курсов выявляются признаки анемии, патологии желудочно-кишечного тракта, нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки)... К сожалению, к старшим курсам наблюдается тенденция дальнейшего

снижения здоровья учащейся молодежи. Так, по результатам обследования около 1700 студентов-первокурсников в Ставропольской государственной медицинской академии здоровыми можно считать только около 40 % юношей и девушек. У старшекурсников статистически значимо больше жалоб на заболевания ЖКТ (25,2 % у старшекурсников против 6,6 % на младших курсах), опорно-двигательного аппарата (20 % против 7,5 % на младших курсах), нервной системы (34 % против 10,2 %)» [8].

В последнее время достаточно много встречается научно-методической литературы, где рассматриваются вопросы об основах здорового образа жизни и здоровьесбережения учащейся молодёжи, в том числе студентов. Среди авторов можно выделить следующих: Бомина В.А., Сухинину К.В., 2011; Жданова С.И., 2011; Kondri M., 2013; Rossouw J.G., 2014; Белову Л.В., 2015; Абдуллина Р. Р., Абдуллину Е. П., Бажанову О. И. и др., 2015; Dariush D.F., 2015; Бакешина К.П., 2016; Барышеву Е.С., Нотову С.В., 2016; Lee M.A., 2017; Татарову, С.Ю., 2017, 2018; Цибульникову В.Е., Леванову Е.А., 2017; Бриленок, Н. Б., 2019; Яковлеву И.В., Власюк Н.Н., 2020 [3], [5], [7], [9], [12], [21], [41], [42], [47], [50], [53], [54], [55], [56], [57].

Выше перечисленными авторами отмечается, что значительную роль для укрепления и сохранения здоровья студенческой молодёжи играют правильно организованный труд и отдых человека, мотивация на здоровый образ жизни, умение и желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Авторы однозначно утверждают, что в образовательных учреждениях следует больше времени уделять здоровьесберегающим технологиям. При этом Гараева Е.А. подчеркивает, что «Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий – такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, воспитание и развитие студентов осуществляется без нанесения ущерба их здоровью» [14].

Н.К. Смирнов отмечает: «Здоровьеформирующие образовательные технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни» [39].

По вопросам различных выходов из кризисного положения дел, связанных с ухудшением состояния здоровья учащейся молодёжи, в литературе Белова Л.В., 2015 г. встречаются различные направления по решению этого вопроса [7].

Во-первых, предлагается улучшить условия образовательного процесса, которые обеспечивают реализацию здоровьесберегающих технологий. Среди них выделяются:

- создание и организация гигиенических условий в помещениях образовательного учреждения (кабинетах, в том числе учебных, спортивных залах, рекреациях, столовой, мастерских, лабораториях и др.);

- наличие и приобретение мебели, технических средств, различного инвентаря, в том числе спортивного;

- наличие программного и методического оснащения по проблемам сохранения здоровья и здорового образа жизни, а также оздоровительной физической культуры.

Во-вторых, важно делать акцент на определение систематизации и законодательной установки организационно-структурным формам здоровьесберегающей системы образования, которые в свою очередь направлены на объединение научно-педагогического коллектива, который разрабатывает комплексные программы по здоровьесберегающим технологиям с последующим их внедрением в образовательный процесс обучающихся.

В-третьих, необходимо проводить постоянный контроль и мониторинг за состоянием здоровья обучающихся для выявления влияния предлагаемых здоровьесберегающих технологий.

В-четвертых, следует давать современные теоретические знания и практические умения и навыки студенческой молодёжи, которые в комплексе отражают представление о здоровье, здоровом образе жизни и здоровьесберегающих технологиях.

Здоровьесберегающие технологии главным образом должны быть направлены на укрепление и сохранение здоровья. Рассмотрим ряд понятий «здоровье», встречающейся в научно-методической литературе.

В.П. Казначеев понимает «здоровье», как «процесс сохранения и развития биологических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни» [25].

«Здоровье человека есть его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» - говорит И.И. Брехман [11].

На сайте ВОЗ пишется, что «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В.П. Петленко считает, что при раскрытии трех, выше перечисленных видов здоровья человека, важно определить:

«а) связь наследственности человека (нормы реакций как генетического потенциала здоровья) и его здоровья;

б) природу психосоматической конституции человека, его морфологические, эндокринные особенности, черты характера (холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик) и способы их реализации, темперамент;

в) связь здоровья с окружающей средой (экологическая валеология);

г) связь здоровья с образом жизни человека (уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, режим дня, вредные привычки);

д) зависимость здоровья человека от его отношения к своему здоровью, от установок на здоровый образ жизни, на знание человеком своих возможностей (резерв), санитарно-гигиенических основ жизни» [34].

Далее В.П. Петленко говорит, что «здоровье - состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и условиями среды, постоянно меняющимися». «Потенциал здоровья – это совокупность способностей индивида и особенностей его поведения, по которым можно построить прогноз, определить предрасположенность к тому или иному заболеванию» [34].

А.В. Коробков о понятии «здоровье» пишет следующее: «здоровье - состояние организма человека, обеспечивающее ему возможность жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять её неблагоприятным факторам и утомлению». Он выделял «фазы жизненного функционального цикла организма, включающего переходные состояния от здоровья к болезни:

1. Здоровье.
2. Снижение устойчивости организма человека:
  - 2.1. Утомление.
  - 2.2. Напряжение функций и компенсаторных механизмов.
  - 2.3. Истощение и нарушение взаимодействия функциональных систем.
3. Сингенез:
  - 3.1. Скрытый период развития болезни и борьба с нею организма при помощи специфических и неспецифических защитных механизмов.
  - 3.2. Начало патогенеза.
4. Патогенез – развёртывание течения болезни и борьба с нею организма при помощи специфических и неспецифических защитных механизмов.

## 5. Восстановление:

5.1. Напряжение функциональных систем и компенсаторных механизмов.

5.2. Оптимизация функциональной активности организма и взаимодействия функциональных систем с окружающей средой. Восстановление устойчивости к утомлению и напряжению» [28].

Бобылева О.В. отмечает, что «Здоровье человека является важнейшим показателем качества жизни. Качество жизни – это интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, основанная на его субъективном восприятии. И само понятие «здоровье» или «уровень индивидуального здоровья», являясь внутренним качеством человека, в то же время служит центральным компонентом характеристики качества жизни и объективным критерием его оценки. Следовательно, интегративный показатель «здоровье индивидуума» зависит от качества природной, техногенной среды обитания, социальных, эмоциогенных факторов, т. е. качества жизни.

Здоровье молодежи, особенно студентов, определяет здоровье нации в целом, а значит, влияет на потенциал этой нации во всех сферах деятельности. Однако медики констатируют, что в последнее время общее состояние здоровья студентов вузов, как и всей молодежи, ухудшилось» [8].

В.А. Бомин и К.В. Сухина говорят: «Одним из важных и принципиальных факторов при выборе профессии является здоровье. Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций. Физическое здоровье – важнейшая составляющая часть любого успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Ведь недаром политики, педагоги,

психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации» [9].

В продолжение В.А. Бомин и К.В. Сухина отмечают: «Снижение способности организма приспосабливаться к обычным условиям и раздражителям сопровождается развитием несвойственных здоровому организму функциональных и структурных изменений – болезни. Болезнь – это нарушение нормальной деятельности организма под влиянием повреждающих воздействий, нарушающих динамическое равновесие между организмом и окружающей средой. Между здоровьем и болезнью нет четкой грани, однако существуют различные переходные формы и состояния, учитывающие индивидуальные (генетические) особенности организма, возраст, пол, уровень физического развития и другие условия. Абсолютное здоровье и абсолютная болезнь немыслимы. Болезнь проявляется и развивается тогда, когда уровень здоровья снижается до определенного предела (уровня)» [9].

Улумбекова Г.Э. говорит, что «На здоровье населения влияют социально-экономические факторы, образ жизни, условия внешней среды, доступность и качество медицинской помощи (зависящие от уровня финансирования и эффективности работы системы здравоохранения) ...

Общепринято, что доля влияния на здоровье факторов окружающей среды не превышает 10%. Ведущую роль играют социально-экономические факторы (уровень жизни, безопасность и доходы населения). Степень влияния этих факторов оценивают в 30–40%. Доля влияния образа жизни, по разным оценкам, – 30%. Остальное остается на долю здравоохранения» [46].

В.А. Бомин и К.В. Сухина под здоровым образом жизни понимают «типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и

социально-психологических ситуаций. Здоровый образ жизни выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья» [9].

На рисунке 1 представлены факторы, которые влияют на здоровье населения по Улумбековой Г.Э. за 2018 г.

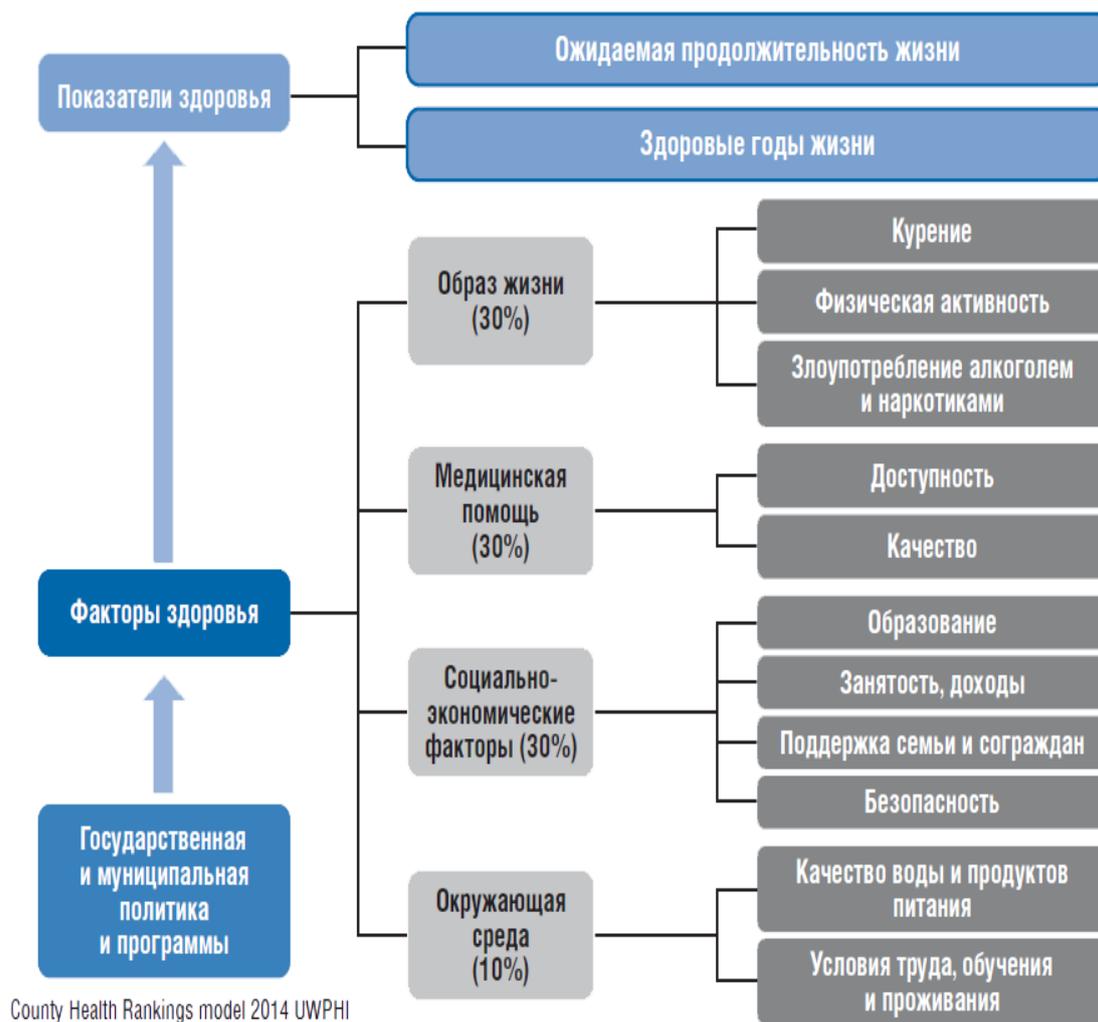


Рисунок 1 - Факторы, влияющие на здоровье населения по Улумбековой Г.Э. за 2018 г. [46]

Белова Л. В. в своем учебном пособии 2015 г. отмечает, что понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось не так давно. Необходимость появления данного понятия возникло в связи с созданием разнообразных

условий, направленных на обеспечение укрепления и сохранения здоровья у детей и молодёжи. О самом понятии «технология» заговорили впервые в 1963 году. При этом, а распространение его приходится на конец 1980-ых годов [7].

Цибульникова В.Е. и Леванова Е.А. утверждают, что понятие «технология» пришло в образование из промышленного производства. При этом понятие «технология в образовании» стало применяться в 1940-1950-ых гг. Как «педагогическая технология» стала использоваться в 1970-ых гг. [50].

В продолжении они приводят высказывание Ксензова Г.Ю., что «педагогическая технология представляет собой такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение предполагает достижение необходимой цели как результата и имеет вероятностный прогнозируемый характер» [50].

В научно-методической литературе можно встретить разные педагогические и образовательные технологии. Среди них выделяют: технологии объяснительно-иллюстративного обучения, технологии личностно-ориентированного обучения, технологии развивающего обучения, технологии проблемного обучения. Кроме того, встречаются и такие, как информационно-коммуникативные технологии, технология развития критического мышления, технология адаптивного обучения, технология модульного обучения, технология портфолио, технология проектной деятельности и др.

Белова Л.В. отмечает, что «смысл термина «технология», переведенный в педагогику, является определенным способом обучения, в котором основную нагрузку по реализации его функции выполняет средство обучения учащихся. При этом учитель осуществляет функции стимулирования и координации их деятельности, когда средство обучения

становится системообразующим элементом учебной деятельности, возникает необходимость в алгоритмизации его работы...» [7].

Но в литературе большое внимание уделяется и педагогике здоровья. Цибульникова В.Е. и Леванова Е.А. отмечают, что «педагогика здоровья представляет собой целостную здоровьесозидающую педагогическую систему, основанную на приоритете ценности здоровья обучающихся в образовательном процессе [50].

Педагогика здоровья (по В. Е. Цибульниковой) – это отрасль педагогики, исследующая воздействие образовательной среды, образовательного и воспитательного процессов на здоровье личности обучающихся и членов педагогического коллектива.

Педагогика здоровья разрабатывает систему мероприятий через здоровьеобеспечение и здоровьесозидающую (сознательную создающую; гуманно порождающую; ценностно-направленную; социально ориентированную) деятельность участников образовательного процесса:

- по здоровьеформированию (формированию здоровья личности);
- по здоровьесбережению (сохранению здоровья личности на заданном уровне);
- по укреплению здоровья (совершенствованию здоровья личности).

Система принципов педагогики здоровья призвана характеризовать устойчивые закономерности управления здоровьесозидающей средой образовательной организации, образовательным, педагогическим и воспитательным процессами, в связи с чем, каждый специфический принцип взаимосвязан с другими» [50].

Большая роль формирования и сохранения здоровья, как отмечают Цибульникова В.Е. и Леванова Е.А., является формирование культуры здоровья. Они пишут, что «повышение культуры здоровья сформированной личности возможно путем переосмысления ценностей и через смену

внутренней позиции в отношении здоровья с попустительской на сознательно-ответственную» [50].

Анализ литературных источников позволил увидеть, что именно здоровьесберегающие технологии способствуют формированию и совершенствованию культуры здоровья личности.

Белова Л.В. ссылается в своем литературном источнике на автора М.М. Безруких. Он понимает термин «здоровьесберегающие технологии», как систему мер, которые направлены, главным образом, на сохранение и улучшение здоровья учащихся. При этом, по его мнению, важно учитывать условия жизни ребёнка и формирование образовательной среды, положительно воздействующих на здоровье. Когда Безруких М.М. говорит о здоровьесберегающих технологиях, то он предполагает «методы, средства, механизмы формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также способы оценки и прогнозирования состояния здоровья на основе эндогенных и экзогенных факторов, т.е. систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, создание условий для их гармоничного развития» [22].

Яковлева И.В., Власюк Н.Н. в своей статье обращают внимание на умственное перенапряжение во время учебных нагрузок, которые являются достаточно интенсивными в вузах, а также на низкую двигательную активность студентов. Всё это приводит к хроническому утомлению, снижению умственной и физической работоспособности, ухудшению сна, перенапряжению нервной системы, появлению хронических заболеваний, снижению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям и др. Они подтверждают о значении использования здоровьесберегающих технологий в условиях учебной деятельности. «Одной из главных задач ... является воспитание у студентов потребности в здоровом образе жизни через

осознание здоровья как высшей ценности человеческого бытия, без которого человек не может состояться и реализоваться как личность» [53].

Большинство авторов, как Бомин В.А., Сухинина К.В., 2011; Трухачева Л. А., Васильева М. А., Костина Т. К., 2012 и многие другие, раскрывают вопросы здоровьесбережения и показывают высокую роль в использовании в образовательном процессе современных форм и средств физической культуры

[9], [48] и др.

В.А. Бомина и К.В. Сухинина говорят, что «существует ряд факторов, которые, как оказалось, определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт; активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение). Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывают, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным и, в особенности, неинфекционным заболеваниям. Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека (действуют как аккумулятор энергии)» [9].

Специалисты Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина отмечают: «Условия, в которых оказываются студенты в период обучения в вузе, предполагают уменьшение их общей двигательной активности, что неблагоприятно сказывается на физической подготовленности. Дефицит движения, статические и психоэмоциональные нагрузки, длительное напряжение зрительного аппарата - это факторы, способствующие развитию отклонений и нарушений здоровья учащихся. Поэтому особенно важное значение имеет повышение эффективности уроков по физическому воспитанию студентов вуза, так как зачастую это единственная возможность

восполнить недостаток двигательной активности обучающихся, привить им навыки, формирующие физическую культуру личности» [48].

Многие авторы при раскрытии вопросов о состоянии здоровья студенческой молодёжи обращают внимание, что при обучении в вузе они испытывают повышенные умственные и психические нагрузки на организм человека. Если взять во внимание школьный возраст, то достаточно большое количество детей младшего и среднего возраста занимаются в спортивных секциях, а начиная со старшего школьного возраста и в студенческом возрасте, количество занимающихся спортом сильно сокращается в силу разных причин. Студентам при обучении в вузе приходится много усваивать и перерабатывать учебный материал. Они больше сидят, чтобы выполнять домашние задания, соответственно меньше двигаются, а это в свою очередь влияет: 1) на дефицит мышечной деятельности и повышение статического напряжения; 2) на напряжение зрительного аппарата (нарушения зрения); 3) ухудшения состояния опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, появление сколиоза и остеохондроза и др.); 4) на увеличение массы тела; 5) на появление головных болей и повышение артериального давления; 6) на увеличение количества простудных и хронических заболеваний. Также малоподвижный образ у студентов может способствовать появлению различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нарушения обмена веществ и т.д.

В литературе Трухачевой Л.А., Васильевой М.А. и Костиной Т.К. мы увидели, что в период обучения в вузе у студенческой молодёжи продолжает интенсивно развиваться организм. Он в свою очередь достаточно сильно реагирует на неблагоприятные факторы, которые способствуют ухудшению их состоянию здоровье. Но также организм положительно реагирует и на факторы, которые имеют оздоровительное воздействие [48].

Яковлева И.В., Власюк Н.Н. говорят о том, что дисциплина «Физическая культура и спорт» в не физкультурных направлениях

подготовки реализовывает два компонента: ценностный и деятельностный. Первый компонент предполагает, что ценностный потенциал физической культуры взаимосвязан с профессиональным образованием. При этом имеется четкое представление модели здоровья выпускника вуза. Авторами к данному компоненту относят приобретение студентами знаний истории физической культуры и спорта, основ самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий с соблюдением принципов систематичности, сознательного отношения и активности и т.п. Второй компонент физической культуры (деятельностный) предполагает, как учебные, так и самостоятельные занятия в режиме учебной и трудовой деятельности студентов. Среди них можно назвать использование малых форм физической культуры и физических упражнений в качестве средств активного отдыха [53].

Бомин В.А., Сухина К.В. отмечают, что «Важнейший фактор здорового образа жизни – двигательный режим. Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипокинезии и гиподинамии и это при том, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность. Особенно страдают от гиподинамии студенты. Большую часть времени своего бодрствования они вынуждены проводить сидя за рабочим столом, компьютеризация учебного процесса усугубила обездвиженность учащихся» [9].

Трухачева Л.А., Васильева М.А., Костина Т.К. отмечают: «Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями для ослабленных студентов являются важным средством укрепления их здоровья. Физическое воспитание этого контингента учащихся требует строгой конкретизации задач и равномерного распределения физической нагрузки в течение всего учебного процесса» [48].

Специалистами рекомендуется использование в студенческом возрасте самых разнообразных средств физической культуры и спорта. Предлагают выбирать виды физкультурно-оздоровительной деятельности в зависимости от задач, которые преследует занимающийся. Есть виды спорта с преимущественным развитием определенных двигательных качеств (например, во-первых, выносливости – легкая атлетика (спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции), лыжные гонки, плавание, велосипедный спорт и др., во-вторых, силовые и скоростно-силовые способности – тяжелая атлетика, гиревой спорт, метание копья и диска, толкание ядра и т.д.). Есть виды спорта, которые в комплексе развивают все двигательные качества. К ним, зачастую относят спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей и др.). Большой интерес в среде студенческой молодёжи проявляется к занятиям современных оздоровительных систем, которые влияют на коррекцию телосложения.

Таким образом, мы увидели проблему ухудшения состояния здоровья в студенческом возрасте. Это связано с тем, что во время обучения в вузе студенты испытывают умственные нагрузки и наблюдается значительное снижение двигательной активности. При этом, учитывая, что в студенческом возрасте очень мало практически здоровых людей, то важно обращать их внимание на активное использование основ здорового образа жизни с целью сохранения и укрепления здоровья. В связи с этим, следует использовать в образовательном процессе студентов здоровьесберегающие технологии, создавать условия для занятий физической культурой и спортом во внеучебное время и задействовать спортивные сооружения, располагающиеся на территории вуза.

## **1.2 Значение плавания на оздоровление населения и повышения двигательных качеств**

Много учебных и методических пособий посвящены положительному влиянию занятий плаванием на организм человека. Среди них можно выделить таких авторов, как Бакшеева М.Д., 2010; Чертова Н.В., 2011; Герасимова С.Н., 2012; Ермакову М.А. и др., 2014; Гумерова Р.А., 2015; Переверзеву И.В. и др., 2015; Гречанова П.Б. и др., 2016; Казызаеву А. С. и др., 2016; Махова С. Ю., 2016; Школьникову Л.Е. и др., 2016; Степанову М.В., 2017; Токарь Е.В., 2017; Аикину Л.И., 2018; Карась Т.Ю., 2019; Зуеву М.В., 2020 и др. [1], [4], [15], [17], [18], [20], [26], [33], [35], [36], [40], [43], [44], [51], [52].

Чертов Н.В. рассматривает плавание с двух позиций. Первая позиция, как физическое действие, а вторая, соответственно, как учебный предмет. Когда речь идёт о физическом действии плавания, то важным моментом выступает не только умение человека держаться на поверхности воды, но также способность передвигаться по воде в необходимом направлении, не имея каких-либо дополнительных приспособлений и любой внешней помощи [51].

Чертов Н.В. также отмечает, что «Ныряния, погружения и плавание под водой, в том числе с помощью различных средств (ласты, акваланг и др.), является уже производным от умения плавать, т. е. способности держаться на поверхности воды» [51].

При раскрытии плавания, как учебной дисциплины, то здесь автором отмечаются различные области знаний, которые она охватывает. В частности, рассматриваются вопросы, характеризующие общие особенности и значение плавания для человека, классификации видов плавания, гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику и методику плавания различным способом, организации и

проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по плаванию, безопасности на воде и многие другие.

При этом следует заметить, что теоретико-методическая основа по дисциплине «Плавание» может корректироваться и добавляться на основе научно-исследовательской работы по актуальным проблемам, связанным с данной областью знаний. При этом важным моментом можно отметить подготовку специалистов, которые способны будут в профессиональной деятельности организовывать на высоком уровне проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по плаванию.

О значении воды на организм человека также нашли своё описание в выше перечисленной литературе. Плотность воды больше, чем плотность воздуха в 800 раз. Доказано, что вода с силой 30 г. воздействует на каждый сантиметр тела. При этом сила этого давления увеличивается с каждым метром на 0,1 атмосферы. В связи с этим, грудная клетка человека испытывает со всех сторон усиленное давление и во время вдоха и выдоха грудным мышцам приходится работать с большим напряжением.

Авторами И. В. Переверзевой, А. И. Ушниковой и О. В. Арбузовой отмечается, что вода является веществом, не имеющее как цвета, так и запаха, и вкуса. В состав молекулы воды ( $H_2O$ ) входит два атома водорода и один атом кислорода. Если говорить о размере и форме молекулы воды, то они зависят от свойств атомов из которых она состоит [33].

Когда человек погружается в воду, происходит учащение дыхания и увеличения количества уд/мин ЧСС, повышается обмен веществ. То есть в момент погружения в воду, происходит активизация разных систем организма. При температуре воды  $+24^{\circ}C$  за 15 минут пребывания в ней человек теряет примерно 100 ккал. При погружении в воду у человека происходит увеличение теплоотдачи, что усиливает биохимические процессы.

По данным литературы обращается внимание, что большое значение на обменные процессы в организме человека, его рост и развитие, а также продолжительность жизни оказывают микроэлементы, которые имеются в составе природной воды (например, такие микроэлементы, как йод, медь, бор, бром, фтор, железо, мышьяк, никель, кобальт и др.) [33].

В разных литературных источниках отмечается, что систематические занятия плаванием способствуют достаточно эффективному влиянию укрепления здоровья занимающихся, физическому развитию, повышению уровня физической подготовленности.

При выполнении двигательных действий в воде, человеку требуется выполнять активные движения руками и ногами для удержания равновесия тела и передвижения. Это в свою очередь заставляет работать крупные мышечные группы.

По данным литературы, при плавании организм человека тратит энергию, часть её уходит на согревание тела занимающегося, а другая часть – на выполнение двигательных действий в воде. Кожа человека при плавании промывается и очищается, что влияет на улучшение кожного дыхания. В результате массирующего влияния воды на тело человека происходит активизация кровообращения в сосудах кожи и увеличение общей циркуляции крови и лимфы.

Как показано в литературных источниках, при плавании у человека снижается нагрузка с позвоночного столба и способствует равномерному развитию мышц спины. В связи с этим, очень полезны занятия плаванием у людей с нарушениями осанки.

Кроме того, в литературе Школьниковой Л.Е. и Морозова А.И. за 2016г. пишется, что «В воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, создает условия для коррегирования нарушений осанки, восстановления двигательных функций, полученных

вследствие травм. Работа мышц без твердой опоры способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в сочленениях костей у детей, что стимулирует рост тела в длину. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры» [52].

В литературе в продолжении также отмечается, что занятия плаванием – это один из доступных средств физической культуры, которым могут заниматься люди вне зависимости от возраста и уровня их физической подготовленности. Часто назначают плавание в качестве средства и лечебной физической культуры при разных заболеваниях и отклонений в состоянии здоровья. Так к примеру, людям, которые имеют избыточный вес на суше выполнение некоторых физических упражнений было бы затруднено, то в воде они их легко могут выполнить. Этому способствует выталкивающая сила воды.

В научно-методической литературе говорится о положительном влиянии занятий плаванием на вестибулярный аппарат. Например, такие упражнения как кроль на груди и повороты способствуют улучшению чувства равновесия и развивают статокINETическую устойчивость. Не случайно плавание является одним из средств физической подготовки летчиков и космонавтов [52].

Большое значение плавание оказывает на сердечно-сосудистую систему. Школьников Л.Е. и Морозов А.И. отмечают, как при плавании происходит функционирование сердечно-сосудистой системы:

- «в горизонтальном положении тела в воде сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет меньший объем работы;
- пребывая в состоянии гидростатической невесомости, воздействие массы тела на выполнение движений ослаблено;

- ритмичное сокращение больших групп мышц в сочетании с быстрыми и глубокими вдохами и активными выдохами приводит к улучшению кровообращения и дыхания;

- усиленное присасывающее действие грудной клетки (форсированное дыхание), давление воды на венозные сосуды, отсутствие статического напряжения способствуют уменьшению кровенаполнения периферических сосудистых областей, увеличению кровенаполнения сосудов органов грудной клетки, облегчая приток венозной крови к сердцу» [52].

У систематически занимающихся плаванием выявлено снижение систолического давления. Кроме того, у них повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца, становится реже ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое. Данный показатель может достигать 60 ударов в минуту и быть даже меньше. Этот факт говорит о более мощной и экономичной работе сердечной мышцы.

Школьникова Л.Е. и другие отмечают, что «в результате занятий плаванием в сердечно - сосудистой системе происходят положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшения работы сердца), которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ» [52].

Ряд авторов отмечают, что занятия плаванием оказывают тренирующее воздействие на дыхательную систему. Это связано с тем, что дыхательные движения вдох и выдох необходимо выполнять в необычных условиях. При этом, если на суше человек выполняет два дыхательных движения – вдох и выдох, то при плавании между вдохом и выдохом ему необходимо выполнить добавить задержку дыхания. Чем выше скорость пловца, тем короче по времени вдох.

В литературе показано, что у пловцов высокие функциональные возможности дыхания. Это связано со следующими особенностями:

- «интенсивной мышечной работой при плавании, которая требует от пловца усиленного дыхания;
- затрудненным выдохом, который выполняется в более плотную среду (воду);
- затрудненным вдохом, который выполняется при давлении воды на грудную клетку;
- органическим сочетанием фаз дыхания с движениями руками» [52].

Выше перечисленные особенности дыхания при плавании положительно влияют, во-первых, на тренировку дыхательной мускулатуры; во-вторых, на повышение подвижности грудной клетки и легочной вентиляции; в-третьих, на увеличения показателей «жизненная емкость легких» и потребления кислорода кровью. Также занятия плаванием влияют на исключение застойных явлений в отдаленных участках легких, укрепление и тренировку дыхательных мышц. Использование таких упражнений, как задержка дыхания, ныряние, в том числе и погружение под воду способствует тренировке устойчивости к гипоксии.

При рассмотрении вопроса о влиянии занятий плаванием на нервную систему, то однозначно многими авторами говорится, что плавание является одним из мощных факторов, воздействующего на нервную высшую деятельность человека. Вода, как отмечается специалистами, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения в ЦНС, улучшению кровоснабжению мозга. Вода также успокаивает центральную нервную систему человека и снимает усталость. У человека улучшается сон, внимание, память. Кроме того, у занимающихся плаванием наблюдается улучшение психического состояния, повышение эмоционального фона. Это несомненно важно в повседневной жизни человека [15], [18], [20], [33], [51].

Особо отмечается в научно-методической литературе авторов Переверзевой И.В. и др., 2015; Гречанова П.Б. и др., 2016; Казызаевой А. С. и др., 2016; Махова С. Ю., 2016; Школьниковой Л.Е. и др., 2016; Степановой М.В., 2017; Токарь Е.В., 2017; Аикиной Л.И., 2018; Карась Т.Ю., 2019; Зуевой М.В., 2020 и др. оздоровительный эффект от занятий плаванием. Главное оздоровительное его воздействие – это закаливание организма и противодействие организма к различным простудным заболеваниям. У человека повышаются защитные функции организма (иммунной системы) и увеличивается его сопротивляемость к разного рода простудным и инфекционным заболеваниям. Особенно эффективно происходит этот процесс, если он подкрепляется воздействием других естественных сил природы, как солнце и воздух [1], [17], [26], [33], [35], [36], [40], [43], [44], [52].

Учебно-тренировочные занятия плаванием, по данным специалистов, способствуют развитию таких двигательных качеств, сила, быстрота, выносливость, гибкость и выносливость.

В учебном пособии Холодова Ж.К., Кузнецова В.С. за 2014 г. даны определения понятиям двигательных качеств. Таким образом сила определяется, как «способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)». Под быстротой, или скоростными способностями, авторы определяют, как «возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени». Под выносливостью, они понимают, как «способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности». Ловкость, по их мнению, является «способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в

изменяющихся условиях». Гибкость они определяют, как «способность выполнять движения с большой амплитудой» [49].

В литературе Школьниковой Л.Е. и Морозова А.И. отмечается, что плавание включает циклические упражнения, которые задействуют работу всех основных мышечных групп. При этом нагрузка распределяется равномерно. Развивать двигательные качества можно как на суше, так и в воде с использованием различного инвентаря [52].

### **Выводы по главе**

Анализ литературы по теме исследования позволил выявить, что одним из предметов исследования является состояние здоровья студенческой молодёжи. По данным ряда авторов мы увидели, что практически здоровых студентов составляет лишь малая их часть.

Для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье студентов важно внедрять в их режим дня здоровьесберегающие технологии. При этом большую роль играет именно образовательная среда вуза.

В связи с этим возникает необходимость обращать ещё большее внимание на учебные и внеучебные занятия по физической культуре и спорту в вузе. Студентам важно предоставлять большой спектр дополнительных образовательных услуг во внеучебное время с учетом их интересов.

В первой главе подробно раскрыты положительное значение занятий плаванием на организм человека, а именно на кожу, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, нервную систему, обмен веществ, вестибулярный аппарат, устойчивость организма к температурным колебаниям, психические процессы, развитие двигательных качеств и др.

Учитывая большую роль учебно-тренировочных занятий по плаванию и наличия собственного бассейна в вузе, пришли к выводу об актуальности выбранной темы исследования и необходимости проведения педагогического исследования с целью повышения уровня здоровья и двигательных качеств у студентов 1-2-ых курсов в процессе дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию.

## **ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Задачи исследования**

**Цель исследования:** повышение уровня здоровья и двигательных качеств у студентов 1-2-ых курсов в процессе дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию.

Чтобы достичь цель поставили следующие **задачи исследования:**

1. До начала проведения педагогического эксперимента выявить уровень здоровья и развитие двигательных качеств у студентов 1-2-ых курсов.

2. Обосновать эффективность влияния дополнительных учебно-тренировочных занятий плаванием на уровень здоровья и развитие двигательных качеств у студентов 1-2-ых курсов.

### **2.2. Методы исследования**

В магистерской диссертации использовали следующие методы исследования:

1. Анализ литературы по теме исследовательской работы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Экспресс-оценка уровня здоровья по В.И. Белову [6].
4. Тестирование двигательных качеств.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математико-статистической обработки результатов исследования.

#### **Анализ литературы по теме исследовательской работы.**

С помощью данного метода исследования определили актуальность и проблематику выбранной темы. Анализ литературы позволил изучить состояние здоровья студентов; основы здорового образа жизни и

здоровьесберегающих технологий в профессионально-педагогическом образовании студентов; влияние занятий физической культуры на состояние здоровья и развитие двигательные качества у занимающихся; а также теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительных занятий плаванием. Кроме того, изучение научно-методической литературы помогло подобрать методики проведения исследовательской работы и составить содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию как в бассейне, так и на суше.

В итоге нами было изучено 58 источников, в том числе 5 на иностранном языке.

#### **Педагогическое наблюдение.**

Данный метод исследования помог изучить особенности проведения, как обязательных практических занятий по физической культуре и спорту в вуз, так и дополнительных. Педагогическое наблюдение помогло скорректировать содержание дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию.

#### **Экспресс-оценка уровня здоровья по В.И. Белову [6]**

В работе использовали тест экспресс-оценки уровня здоровья по В.И. Белову [6] (см. Таблицу 1).

Первый показатель «ЧСС в покое, уд/мин» измеряли следующим образом: сначала предлагали девочкам ЭГ и КГ найти пульс на запястье руки (лучевой артерии) (см.рис.2) или на шее (на сонной артерии) (см. рис.3) в положение сидя. Далее по команде засекали время за 15 сек. Полученный результат записывали и умножали на 4, чтобы получить количество ударов сердечных сокращений за 1 минуту.

**Таблица 1 - Экспресс-оценка уровня здоровья по В.И. Белову [6].**

№	Наименование Показателей	Уровень показателей и баллы						7	8
		1	2	3	4	5	6		
1	ЧСС в покое, уд/мин	Более 90	76-90	68-75	60-67	51-59	50 и менее		
2	АД в покое, мм.рт.ст.	$\frac{140}{90}$	$\frac{131-140}{81-90}$	-	$\frac{121-130}{76-80}$		$\frac{111-120}{71-75}$		$\frac{106-110}{60-70}$
3	ЖЕЛ, мл / массу тела, кг	Менее 40	40-45	46-50	51-55	56-60	Более 60		
4	Стаж занятий физическими упражнениями не менее 2 раз в неделю по 30 и более мин.	не занимается	до 1 года или менее 2 раз	1-2 года		3-4 года		5-7 лет	8-10 лет
5	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний, мин	Более 3.00 мин		2.01-3.00 мин		1.00-2.00		Менее 1.00 мин	
6	Сед из положения лёжа на спине, кол-во раз	Менее 10	10-19	20-29	30-39	40-49	50 и более		
7	Количество простудных заболеваний в течение года	более 5	4-5	2-3		1			Не болеет
8	Количество хронических заболеваний	более 1	1					нет	

Примечание: уровень здоровья определяется по среднему количеству баллов:

6,0 - супервысокий;

5,0 - 5,9 - очень высокий;

4,0 - 4,9 - высокий;

3,0 - 3,9 - средний;  
2,0 - 2,9 - низкий;  
1,0 - 1,9 - очень низкий.



Рисунок 2 – Определение пульса на лучевой артерии



Рисунок 3 – Определение пульса на сонной артерии

**Второй показатель** «АД в покое, мм.рт.ст.» измеряли с помощью электронного тонометра (рис.4) в положение сидя.



Рисунок 4 – Измерение артериального давления электронным тонометром

**Третий показатель «ЖЕЛ, мл / массу тела, кг»**

1) Сначала измерили «Жизненную емкость легких (ЖЕЛ) (мл)».

Изучение данного показателя необходимо для определения функциональных возможностей дыхательной системы человека. Измерение жизненной емкости легких проводилось с помощью прибора, который называется спирометром (рисунок 5). При этом, перед тем как испытуемый выдыхал в трубку спирометра, ему необходимо было сначала сделать глубокий вдох.



Рисунок 5 - Спирометр для определения жизненной емкости легких

2) Измерили массу тела (P), кг. (рис.6)

Масса тела устанавливается с помощью медицинских весов. Обследуемый становится на середину площадки весов. Взвешивание рекомендуется проводить утром, натощак.



Рисунок 6 - Измерение массы тела.

3) Полученный результат ЖЕЛ в мл делили на показатель масса тела (P)

**Четвертый показатель** «Стаж занятий физическими упражнениями не менее 2 раз в неделю по 30 и более мин».

Данный показатель определяли с помощью метода опроса

**Пятый показатель** «Время восстановления ЧСС после 20 приседаний, мин.» (рис.7).

1) Сначала необходимо найти ЧСС уд/мин в покое (рис. 2,3) в положение сидя на скамейке (или на стуле);

2) Выполнить 20 приседаний

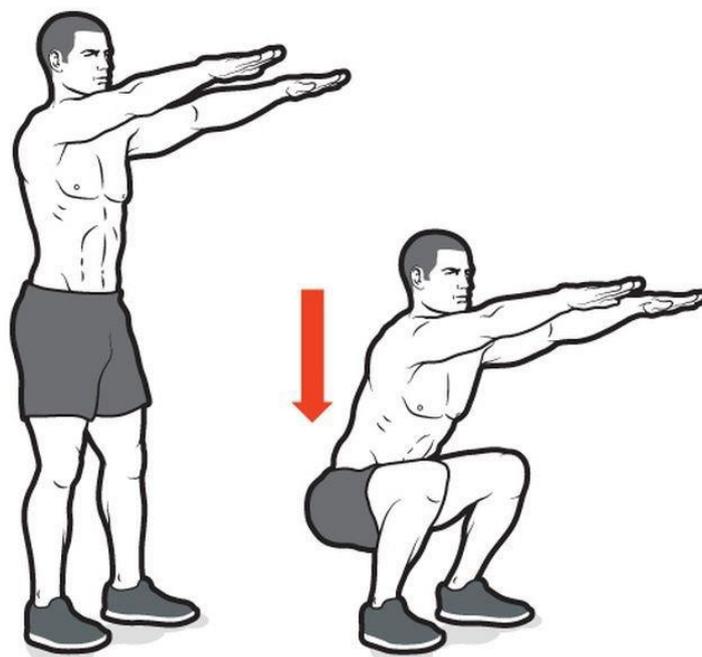


Рисунок 7 – Приседания

3) Измерять пульс за 10 сек через каждые 30 сек до восстановления пульса до состояния покоя.

**Шестой показатель** «Сед из положения лёжа на спине, кол-во раз»  
(рис.8)

Перед началом выполнения задания испытуемая принимала исходное положение лёжа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой. Одна из девочек, которая ожидала очередь для выполнения или уже выполнила задание, помогала удерживать ноги за голень. По команде испытуемая начинала выполнять поднимание и опускание туловища. Цикл движений поднимание и опускание считалось за один раз. Необходимо было выполнить максимально возможное количество раз без остановки.

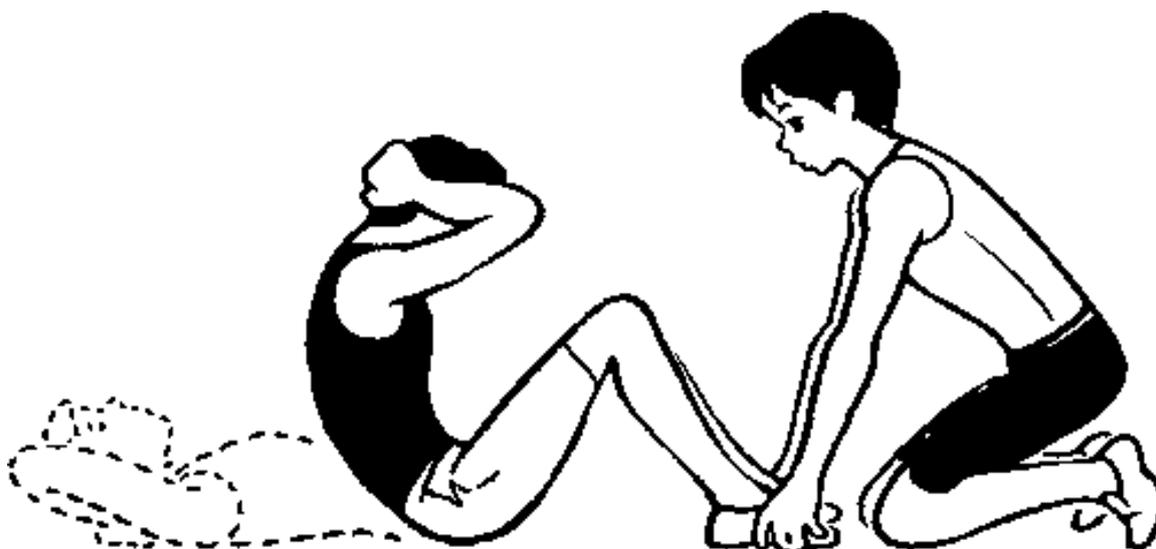


Рисунок 8 – Сед из положения лёжа на спине

**Седьмой показатель** «Количество простудных заболеваний в течение года»

Данный показатель определяли с помощью метода опроса и данных медицинских карточек.

**Восьмой показатель** «Количество хронических заболеваний»

Данный показатель определяли с помощью метода опроса и данных медицинских карточек.

**Тестирование двигательных качеств**

Чтобы определить эффективность влияния дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию на развитие двигательных качеств у студентов использовали следующие тесты:

**Тест 1.** Бег на 30 м, с

**Методика проведения.** Данный тест проводился на спортивной площадке с наличием беговой дорожки. Он был подобран для определения уровня развития быстроты. До начала тестирования делали разметку в 30м – начертили линию старта и финиша. По команде «На СТАРТ!» испытуемые вставали перед линией старта (заступать линию нельзя). Студентам

разрешалось выполнять по желанию высокий или низкий старт, по команде «ВНИМАНИЕ!» выполняли положение старта (высокого или низкого). По команде «МАРШ!» начинали выполнять бег. Как только студенты пересекали линию финиша останавливали секундомер. Время в секундах записывали в протокол. Выполняли только одну попытку.

**Тест 2.** Бег на 3000 м, мин, с

**Методика проведения.** Данный тест проводился на стадионе. Он помогает определить уровень развития выносливости. Линия старта была и линией финиша. По команде «на СТАРТ!» студенты вставали на линию старта, не заступая её. По команде «ВНИМАНИЕ!» студенты принимали положение высокого старта. По команде «МАРШ!» студенты начинали бег по стадиону (1 круг был равен 200 м). Всего им надо было преодолеть 15 кругов. Результатом теста является время пробегания 3000м в минутах и секундах. Результаты секундомера записывались в протоколе.

**Тест 3.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз

**Методика проведения.** Тест проводился для определения уровня развития силы. Студенту предлагалось принять исходное положение упор лёжа на полу. Далее по команде он начинал сгибать и разгибать руки. Считалось количество выполненных раз. Правильным выполнением теста было касание грудью невысокой контактной платформы (от пола приподнята на 5 см). Количество правильно выполненных отжиманий записывали в протокол.

**Тест 4.** Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см

**Методика проведения.** Данный тест способствовал определению уровня развития гибкости. Испытуемому необходимо было принять узкую стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед. Если он выполнял наклон, не дотягиваясь до гимнастической скамейки, то результат записывали в протокол со знаком «-» в сантиметрах. Если же испытуемый

выполнял наклон ниже уровня скамейки, то результат считался положительным, и он также фиксировался в протоколе в сантиметрах. При выполнении теста нельзя сгибать колени.

**Тест 5. Челночный бег 3x10м, с**

**Методика проведения.** Тест проводился с целью определения координационных способностей (ловкости). Проводили тест в спортивном зале. Перед началом его проведения сделали разметку – определили коридор с расстоянием 10 м и начертили две линии (одна линия была линией старта, а другая – линией финиша). По команде «На СТАРТ!» испытуемые вставали перед линией старта (заступать линию нельзя). Далее по команде «ВНИМАНИЕ!» студенты выполняли положение высокого старта. По команде «МАРШ!» начинали выполнять бег 10 м до линии, затем касались линии рукой, выполняли поворот, и продолжали следующие 10 м в обратном направлении, повторив касание рукой линии и поворот с пробеганием ещё 10 метров до линии финиша. Перед линией финиша не останавливаться, а пробежать в этом же темпе ещё метров пять с последующим снижением скорости. Как только студенты пересекали линию финиша останавливали секундомер. Время в секундах записывали в протокол. Выполняли только одну попытку.

**Тест 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см**

**Методика проведения.** Тест проводили для определения скоростно-силовых способностей у студентов экспериментальной и контрольной группы. Перед началом теста сделали разметку для выполнения прыжков с помощью рулетки на 3 метра. Испытуемые студенты вставали перед линией для выполнения прыжка, за которую нельзя заступать. Разрешалось выполнить три попытки. Измерение проводилось по последней части тела (чаще по пяткам) в сантиметрах. Результат лучшей попытки записывали в протокол.

**Тест 7. Плавание 50 м, мин.с**

**Методика проведения.** Тест проводили для определения скоростно-силовых способностей и выявления навыка плавания. Проводили его в бассейне физкультурно-оздоровительного комплекса Тольяттинского государственного университета. Длина дорожки бассейна составляет 25 метров. Старт разрешалось выполнять из воды или с тумбочки. Студентам надо было преодолеть расстояние 50 метров, то есть два отрезка по 25 метров. Результат записывался в минутах и секундах в протокол. Выполнялась одна попытка. Способ спортивного плавания выбирали по желанию. Приветствовался способ плавания – кроль на груди.

**Педагогический эксперимент** проводился с середины сентября 2020г. до начала марта 2021г.

Контрольная группа студентов посещала практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол».

Экспериментальная группа студентов также посещала практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол». Дополнительно им были предложены учебно-тренировочные занятия по плаванию. Два раза в неделю по 45 минут они проводились в бассейне. Один раз в неделю на суше, где давались подводящие и подготовительные упражнения для плавания разными стилями (имитация движений рук, ног и дыхания для кроля на груди и спине, брасса, баттерфляй, как отдельно, так и в комплексе). В течении 10 минут перед началом занятия проводили беседы на тему «Основы здорового образа жизни студента». Предлагались комплексы общей физической подготовки, направленные на развитие двигательных качеств.

**Методы математико-статистической обработки результатов исследования.**

Методы математической статистики использовали для обработки результатов тестирования. С помощью компьютерной программы STAT

находили следующие величины:  $M$  – среднее арифметическое;  $\sigma$  – квадратическое отклонение;  $m$  – ошибку среднего арифметического. Оценка достоверности различий изучаемых показателей осуществлялась по  $t$  - критерию Стьюдента. Результаты обработки материала заносили в специально подготовленные протоколы. Методы математической статистики использовались для обработки результатов контрольного тестирования.

### 2.3. Организация исследования

Исследовательская работа была организована на базе физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК), а также научно-исследовательской лаборатории «СТАРТ» при институте физической культуры и спорта Тольяттинского государственного университета.

Период проведения исследования с сентября 2019 по апрель 2021г.

Всего приняли участие 22 студента – юноши 1-2-ых курсов гуманитарно-педагогического института. Они были разделены на экспериментальную и контрольную группу. В каждой по 11 человек.

**Первый этап исследовательской работы проводился с сентября 2019 года по август 2020 года.** На данном этапе проводились следующие мероприятия:

- планирование исследовательской работы;
- изучение проблематики исследования;
- подбор контингента;
- первоначальные оценка и тестирование уровня здоровья и двигательных качеств до педагогического эксперимента;
- составление содержания дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию в сочетании с другими здоровьесберегающими технологиями для студентов экспериментальной группы.

**Второй этап** - с сентября 2020 года по начало марта 2021 года. На данном этапе проводился **педагогический эксперимент**. Педагогический эксперимент проводился с середины сентября 2020г. до начала марта 2021г.

Контрольная группа студентов посещала практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол».

Экспериментальная группа студентов также посещала практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол». Дополнительно им были предложены учебно-тренировочные занятия по плаванию. Два раза в неделю по 45 минут они проводились в бассейне. Один раз в неделю на суше, где давались подводящие и подготовительные упражнения для плавания разными стилями (имитация движений рук, ног и дыхания для кроля на груди и спине, брасса, баттерфляй, как отдельно, так и в комплексе). В течении 10 минут перед началом занятия проводили беседы на тему «Основы здорового образа жизни студента». Предлагались комплексы общей физической подготовки, направленные на развитие двигательных качеств.

**Третий этап** – март-апрель 2021 года. Повторное тестирование уровня здоровья и двигательных качеств у ЭГ и КГ студентов. Математическая обработка результатов исследования и представление их в виде таблиц и рисунков. Оформление магистерской диссертации.

### **Выводы по главе**

Таким образом, во второй главе на основе цели исследования были поставлены задачи исследования. Также были представлены методы исследования и их подробное описание: анализ литературы по теме исследовательской работы, педагогическое наблюдение, Экспресс-оценка уровня здоровья по В.И. Белову [6], тестирование двигательных качеств,

педагогический эксперимент и методы математико-статистической обработки результатов исследования.

Например, с помощью метода исследования, как анализ литературы по теме исследовательской работы, определили актуальность и проблематику выбранной темы, изучили состояние здоровья студентов, основы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии и их понятия; влияние занятий физической культуры на состояние здоровья и развитие двигательных качеств у занимающихся; а также теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительных занятий плаванием. Данный метод также способствовал подбору методик проведения исследовательской работы и составлению тематики и содержания дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию, как в бассейне, так и на суше.

В данной главе подробно представлены изучаемые показатели, характеризующие как уровень здоровья, так и уровень развития двигательных качеств у студентов экспериментальной и контрольной группы, а также методики их проведения.

## **ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Организация дополнительных занятий по плаванию для студентов вуза как одного из компонентов здоровьесберегающих технологий**

Одна из задач образовательных учреждений вуза – это создание таких условий для получения профессионального образования, чтобы не нанести ущерб на состояние здоровья обучающейся студенческой молодёжи. При рассмотрении понятия «здоровьесберегающие технологии» ряд авторов отмечают, что к ним относятся «профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания и др.». Главным образом, все технологии должны быть направлены на воспитание личностных качеств студентов, в частности, культуры здоровья. Необходимо формировать у студентов знания и представления о здоровье как ценности, повышать мотивацию у студентов на улучшение и сохранение здоровья и ведения здорового образа жизни.

Среди компонентов здорового образа жизни авторами Боминым В.А. и Сухининой К.В. выделяются такие компоненты, как:

- «отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции» [9].

Конечно же одним из важнейших факторов здорового образа жизни человека является двигательная активность. Студентам приходится много времени проводить за рабочим столом и компьютером, что влияет на их малоподвижный образ жизни. Одно-два обязательных учебных практических

занятия по физической культуре и спорту не способствуют компенсации недостатка двигательной деятельности у студенческой молодёжи.

В связи с этим, важно, когда в вузе организуются внеучебные занятия по физической культуре и спорту. Большую популярность имеют физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия по различным видам спорта, проводимые вузом.

В Тольяттинском государственном университете проводятся Универсиада первокурсников с включением таких видов, как осенний кросс, волейбол, весёлые старты. В течение года студентам предоставляется возможность участвовать в Универсиаде ТГУ по таким видам спорта, как футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, плавание, фитнес-аэробике, легкой атлетике, лыжному спорту. Лучшие спортсмены продолжают участвовать в городских, областных, всероссийских и международных соревнованиях. Но это лишь часть студентов. Поэтому большое значение имеет организация дополнительных учебно-тренировочных занятий по видам спорта.

Для проведения исследовательской работы была организована секция по плаванию, которая была предложена студентам 1-2-ых курсов. Студенты-юноши, которые проявили интерес посещения дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию составили экспериментальную группу.

Следует отметить, что экспериментальная группа, также, как и контрольная группа студентов посещала практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол».

Экспериментальная группа дополнительно два раза в неделю по 45 минут посещала учебно-тренировочные занятия по плаванию, которые проводились в бассейне. Один раз в неделю учебно-тренировочные занятия проводились на суше, где давались подводящие и подготовительные упражнения для плавания разными стилями (имитация движений рук, ног и

дыхания для кроля на груди и спине, брасса, баттерфляй, как отдельно, так и в комплексе).

В процессе занятий по плаванию со студентами использовали физические упражнения, предложенные авторами Школьников Л.Е., Морозов А.И., 2016, которые подразделяются на группы:

- 1) «общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения на воде;
- 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней» [52].

Первую группу упражнений применяли для:

- «повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде» [52].

Учебно-тренировочное занятие по плаванию длилось 45 минут и по структуре делилось на три части: подготовительную (10-12 минут), основную (25-30 минут) и заключительную (3-5 минут).

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия была направлена на подготовку организма к основной части урока. В этой части занятия использовали комплекс общеразвивающих упражнений и специальных упражнений на суше. Предлагалось занимающимся данный комплекс повторять также во время утренней гигиенической гимнастики. В комплекс включали упражнения для разогревания организма, в том числе и дыхательные упражнения. Среди упражнений были: ходьба с

использованием различных положений рук и ног, бег, прыжки, наклоны, выпады с наклонами, приседания, а также упражнения, которые направлены на развитие мышц плечевого пояса, рук, брюшного пресса, спины, ног. Обязательно после упражнений силового характера включали упражнения на гибкость. В конце комплекса выполняли дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. После этого следовало выполнение упражнений имитационного характера для разучивания правильной техники плавания и упражнений в воде. Разработка комплекса упражнений зависела от избранного способа плавания.

В основную часть урока включали 2-5 группы упражнений, описанные выше. Подготовительные упражнения для освоения с водой являются подготовкой к непосредственному изучению техники спортивного плавания. Их направленностью также было устранение страха перед водой. Для этого использовались упражнения, предложенные в научно-методической литературе. К ним относились такие, как «упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения» [52].

Использовали в основной части учебные прыжки в воду. В литературе отмечается, что перед их выполнением следует выполнять обязательные правила. Во-первых, начинать проводить обучение прыжкам, особенно, если это глубокие бассейны, следует тогда, когда занимающийся уже умеет плавать. Во-вторых, следует учитывать, что сначала разучиваются прыжки с небольшой высоты (с бортика высотой 20-30 см), затем можно увеличивать высоту – прыжки в воду со стартовой тумбочки, затем с трамплина, который имеет высоту 1 м, 3м. В-третьих, важно соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.

В основной части занятия значительное внимание уделяли изучению техники спортивного плавания. Сначала изучалось положение тела при

плавании, далее дыхание, движения ногами, движения руками. После того, как были изучены отдельные двигательные действия при плавании определенным спортивным способом, следовало согласованное выполнение всех движений. На этапе обучения спортивным способам плавания следует обращать внимание на ошибки, предупреждать их и исправлять.

В процессе учебно-тренировочных дополнительных занятий изучали технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (или дельфин).

При обучении разным спортивным способам плавания использовали методики, предложенные в литературе такими авторами, как Чертова Н.В., 2011; Ермакову М.А. и др., 2014; Гумерова Р.А., 2015; Переверзеву И.В. и др., 2015; Гречанова П.Б. и др., 2016; Казызаеву А. С. и др., 2016; Махова С. Ю., 2016; Школьникову Л.Е. и др., 2016; Степанову М.В., 2017; Токарь Е.В., 2017; Карась Т.Ю., 2019; Зуеву М.В., 2020 и др. [17], [18], [20], [26], [33], [35], [36], [40], [43], [44], [51], [52].

Для повышения развития двигательных качеств, а также более быстрому освоению навыка плавания, использовали самые разнообразные физические упражнения, в том числе использовали двигательные действия из других видов спорта. Среди таких упражнений были гимнастические, акробатические, строевые, общеразвивающие, легкоатлетические (ходьба, бег, прыжки, метание). Использовали также средства подвижных игр и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Использование общеразвивающих упражнений было направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, в том числе осанки, а также на формирование мышечного корсета.

Использование упражнений, направленных на развитие двигательных качеств было направлено для более быстрого усвоения основных движений плавания.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия давалась

возможность студентам выбирать способ плавания и проплыть им в спокойном (расслабляющем) режиме.

Для повышения грамотности по вопросам здоровья и здорового образа жизни, один раз в неделю, когда учебно-тренировочные занятия проводились на суше в спортивном зале, в течении 10 минут перед началом занятия проводили беседы на тему «Основы здорового образа жизни студента». Были рассмотрены следующие вопросы:

1. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающие технологии».
2. Основные компоненты здорового образа жизни.
3. Двигательная активность, как один из важных компонентов здорового образа жизни.
4. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему организма.
5. Влияние двигательной активности на дыхательную систему организма.
6. Влияние двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.
7. О правильном питании.
8. О вреде вредных привычек на организм человека.
9. Влияние плавания на организм человека.
10. Особенности закаливания.
11. Физическая культура для людей разных профессий.
12. Виды двигательной деятельности, преимущественно развивающие выносливость.
13. Виды двигательной деятельности, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые способности.
14. Виды двигательной деятельности, преимущественно развивающие координационные способности.

15. Виды двигательной деятельности, преимущественно развивающие гибкость и быстроту.

16. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

17. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

### **3.2. Исследование уровня здоровья у студентов ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента**

Исследовательская работа проводилась, как отмечалось была организована на базе физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК), а также научно-исследовательской лаборатории «СТАРТ» при институте физической культуры и спорта Тольяттинского государственного университета в период проведения исследования с сентября 2019 по апрель 2021г. До и после проведения педагогического эксперимента определяли уровень здоровья по В.И. Белову [6]. Результаты представлены в таблице 2.

До проведения педагогического эксперимента мы не увидели больших различий по показателям уровня здоровья между экспериментальной и контрольной группой. После проведения педагогического эксперимента выявили достоверное различие в пользу студентов ЭГ по показателям «ЧСС в покое», «АД в покое, мм рт.ст (min, max)», «Стаж занятий физическими упражнениями», «Время восстановления ЧСС после приседаний», «Количество простудных заболеваний».

Первый показатель ЧСС в покое (уд/мин) позволяет оценить работу сердца. Из таблицы видно, что средняя величина этого показателя после педагогического эксперимента у студентов ЭГ составила 73,43 уд/мин, у КГ – 76,69 уд/мин.

Достоверное различие ( $P < 0,05$ ) выявили в пользу студентов ЭГ. Средние данные ЭГ позволяют судить о более экономной работе сердца у студентов, которые дополнительно посещали учебно-тренировочные занятия по плаванию.

Таблица 2 - Показатели уровня здоровья студентов ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Наименование показателей			М – среднее арифметическое		σ – среднее квадратическое отклонение		баллы	
								ЭГ	КГ
1	ЧСС в покое, уд/мин	ЭГ	До exper	76,05		4,12		2	
			После exper.	73,43*		3,63		3	-
		КГ	До exper	76,69		4,40		-	2
			После exper.	75,28		4,25		-	3
2	АД в покое, мм рт.ст (min, max)	ЭГ	До exper	113,28	72,57	7,31	6,68	6/6	
			После exper.	110,2*	70,99*	7,65	6,58	8/7	-
		КГ	До exper	113,71	73,02	8,10	6,84		6/6
			После exper.	112,24	72,07	10,16	6,72	-	6/6
3	ЖЕЛ на массу тела, мл/кг	ЭГ	До exper	47,69		4,62		3	
			После exper.	51,81*		4,31		4	-
		КГ	До exper	47,38		4,51			3
			После exper.	49,28		4,37		-	3
4	Стаж занятий физическими упражнениями	ЭГ	До exper	3,58		1,52		5	
			После exper.	4,09*		1,89		6	-
		КГ	До exper	3,64		1,48			5
			После exper.	4,01		1,84		-	5
5	Время восстановления ЧСС после приседаний	ЭГ	До exper	3,54		0,55		1	
			После exper.	2,23*		0,58		3	-
		КГ	До exper	3,49		0,65			1
			После exper.	3,12		0,61		-	1
6	Сгибание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ЭГ	До exper	24,98		4,12		3	
			После exper.	44,27*		5,17		5	-
		КГ	До exper	23,54		2,59			3
			После exper.	31,10		3,83		-	4
7	Количество простудных заболеваний	ЭГ	До exper	2,31		1,16		3	
			После exper.	1,68*		1,08		4	-
		КГ	До exper	2,30		1,83		-	3
			После exper.	2,19		1,74			3
8	Количество хронических заболеваний	ЭГ	До exper	0,33		0,26		4	-
			После exper.	0,35		0,23		4	
		КГ	До exper	0,35		0,35		-	4
			После exper.	0,37		0,28			4

Примечание: \*P<0,05 - достоверность различия между экспериментальной и контрольной группой

Артериальное давление характеризует надежность сердечно-сосудистой системы. У экспериментальной группы студентов уровень максимального (систолического) и минимального (диастолического) давления оказался ниже с достоверным различием  $P < 0,05$  (см. таблицу 2).

"Жизненный уровень" предназначен для контроля жизнестойкости организма. Измеряется в мл/кг, т.е. ЖЕЛ на массу тела человека. В литературе Белова В.И. за 1993 г. доказывается, что, чем больше избыточная масса тела, тем чаще возникают различные расстройства в работе органов и систем человека, тем короче его жизнь [6]. При этом установлена зависимость между объемом воздуха, который человек может выдохнуть за одно дыхательное движение (этот объем называется жизненной емкостью легких), и его работоспособностью, выносливостью и устойчивостью к различным заболеваниям.

По литературным данным, нижняя граница, за которой резко возрастает риск заболеваний, для лиц мужского пола - 55 мл/кг, для лиц женского пола - 45 мл/кг.

Сравнивая результаты двух групп, выявили, что жизненный показатель имеет достоверное различие в пользу группы студентов, которые занимались дополнительно плаванием ( $P < 0,05$ ).

Важным показателем является стаж занятий физическими упражнениями. Полученные данные подтверждают тот факт, что с увеличением объема занятий физической тренировкой показатели уровня здоровья возрастают (см. таблицу 2).

Пятый показатель - функциональная проба: 20 приседаний за 30 сек. с последующей регистрацией времени восстановления ЧСС до исходного уровня. Среднее время восстановления ЧСС у экспериментальной группы составило 2 мин. 23 сек., а у контрольной группы - 3 мин. 12 сек. Это свидетельствует о том, что у экспериментальной группы сердце стало более

тренированное и выносливое, что способствует более быстрому восстановлению ЧСС.

Показатель "сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены" выше у студентов ЭГ с достоверным различием  $P < 0,05$ .

При выяснении количества простудных заболеваний в течение года, которое производилось также путем опроса, было зафиксировано, что в среднем у экспериментальной группы этот показатель составляет – 1,68, а у лиц контрольной группы - 2,19. Это подтверждает факт, что лица, занимающиеся дополнительно плаванием, в меньшей степени подвержены различным заболеваниям.

Восьмой показатель показывает, что у студентов экспериментальной группы, средний показатель наличия хронических заболеваний составляет - 0,35 (у контрольной группы 0,37).

Анализ данных отдельных показателей и, используя оценочную таблицу «Экспресс-оценки уровня здоровья» по В.И. Белову [6], перевели в баллы средние показатели студентов. В соответствии с методикой произвели расчет уровня здоровья. Результаты уровня здоровья представлены в таблице 3, где видно, что до педагогического эксперимента и у ЭГ и у КГ уровень здоровья был средним и составил 3,94 баллов и 3,55 баллов, соответственно. После проведения педагогического эксперимента у КГ уровень здоровья остался средним и выразился в 3,91 баллов, а у ЭГ – стал высоким и составил 4,91 баллов. Данные показатели наглядно представлены на рисунке 9.

**Таблица 3** - Уровень здоровья студентов ЭГ и КГ до и после эксперимента

	Кол-во студентов	Период педагогического эксперимента	М – среднее арифметическое, баллы	$\sigma$ – среднее квадратическое отклонение	уровень
ЭГ	11	До педагогического эксперимента	3,94	1,24	Средний
		После педагогического эксперимента	4,91	1,32	Высокий
КГ	11	До педагогического эксперимента	3,55	1,03	Средний
		После педагогического эксперимента	3,91	1,09	Средний

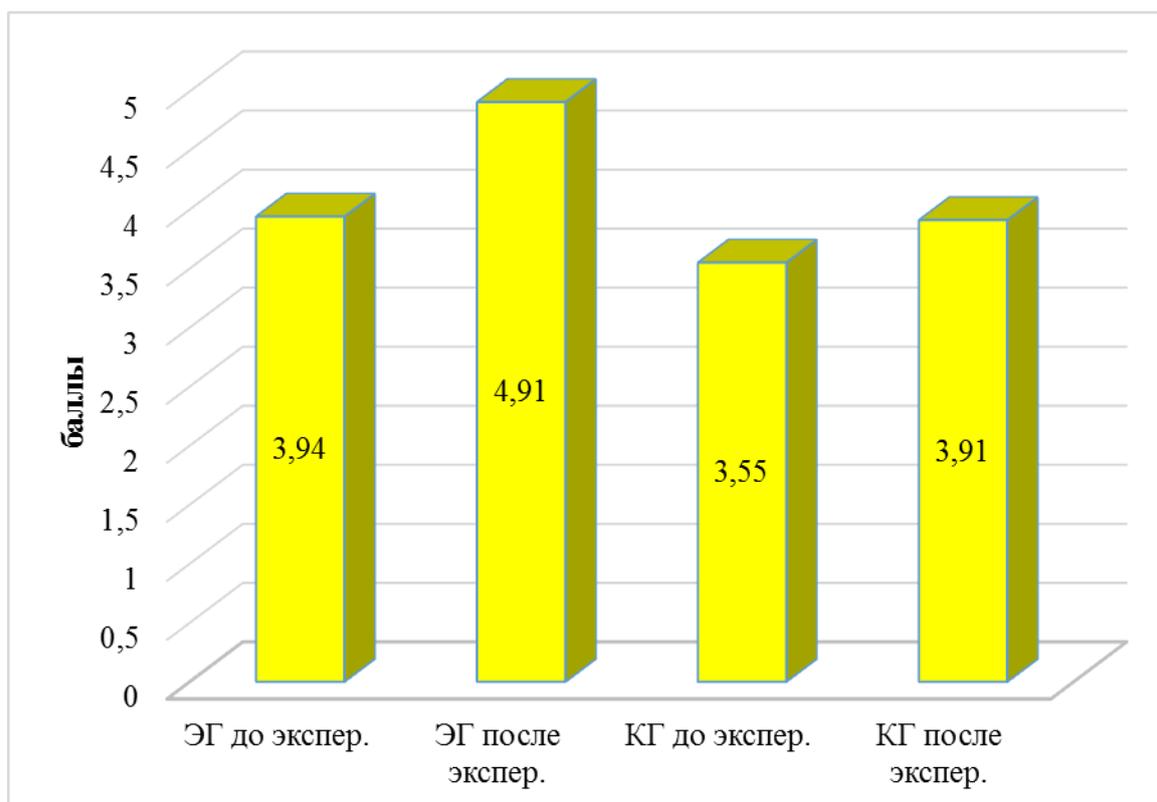


Рисунок 9 – Динамика изменения среднего показателя, характеризующего уровень здоровья по Белову В.И. [6]. до и после проведения педагогического эксперимента

### 3.3. Исследование развитие двигательных качеств у студентов ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента

До и после проведения педагогического эксперимента изучали развитие двигательных качеств у студентов экспериментальной и контрольной группы Результаты представлены в таблице 4 и рисунках 10-16.

До проведения педагогического эксперимента мы не увидели больших различий по показателям, характеризующим развитие двигательных качеств, между студентами экспериментальной и контрольной группой.

Таблица 4 - Средние показатели уровня развития двигательных качеств у студентов ЭГ и КГ до и после эксперимента

Контрольные упражнения (ТЕСТЫ)		До эксперимента	После эксперимента	Разница, в ед.	t	P
		X ± σ	X ± σ			
Бег на 30 м, с	КГ	4,94±0,17	4,79±0,21	0,15	0,89	> 0,05
	ЭГ	4,91±0,14	4,55±0,16	0,36	2,09	< 0,05
Бег на 3000 м, мин, с	КГ	15,02±0,51	14,39±0,27	0,63	1,14	> 0,05
	ЭГ	15,00±0,49	13,45±0,23	1,55	2,71	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	КГ	28,19 ± 2,02	32,48±2,17	4,29	2,34	< 0,05
	ЭГ	27,15 ± 2,68	35,18±2,33	8,03	4,23	< 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	КГ	6,2 ± 0,8	7,93±1,14	1,73	1,82	> 0,05
	ЭГ	6,9 ± 0,8	11,34±2,03	4,44	3,92	< 0,05
Челночный бег 3x10м, с	КГ	9,1±0,19	8,24±0,17	0,86	2,16	< 0,05
	ЭГ	9,0±0,13	7,62±0,14	1,38	2,73	< 0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	КГ	205,18±4,42	210,34±4,03	5,16	2,12	< 0,05
	ЭГ	208,18±5,02	222,29±5,17	14,11	3,16	< 0,05
Плавание 50 м, мин.с	КГ	1,12±0,11	1,1±0,17	0,02	0,14	> 0,05
	ЭГ	1,11±0,09	0,51±0,17	0,20	2,17	< 0,05

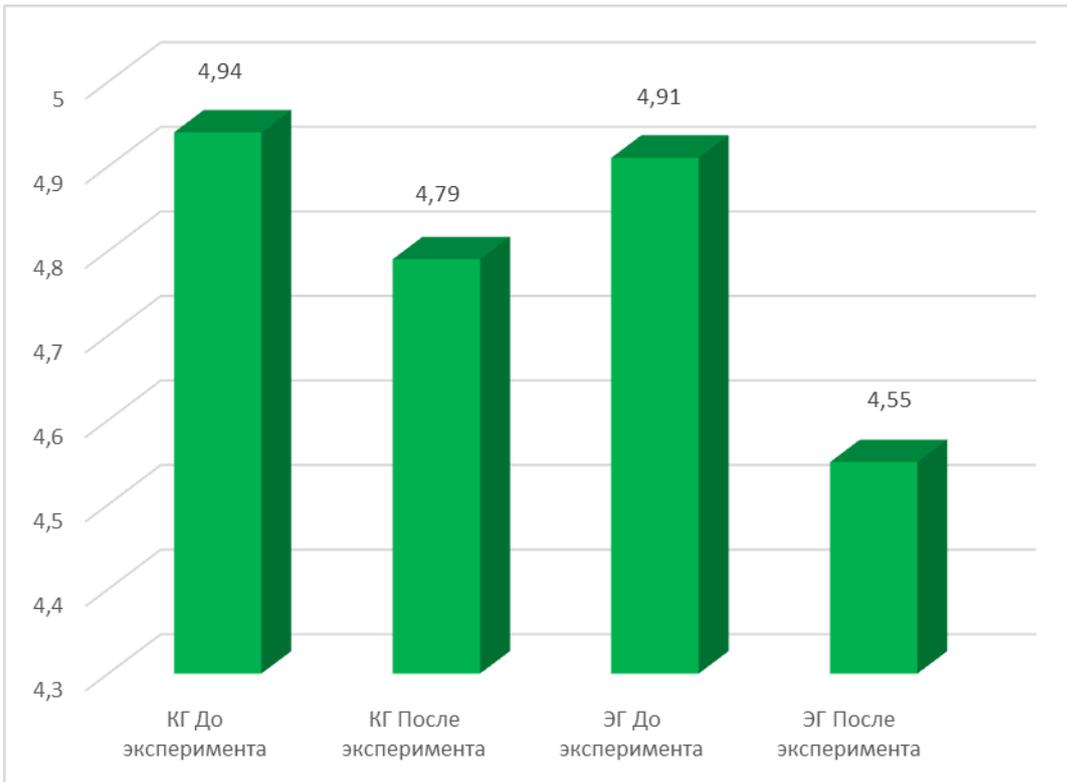


Рисунок 10 – Средние показатели по тесту «Бег на 30 м», с

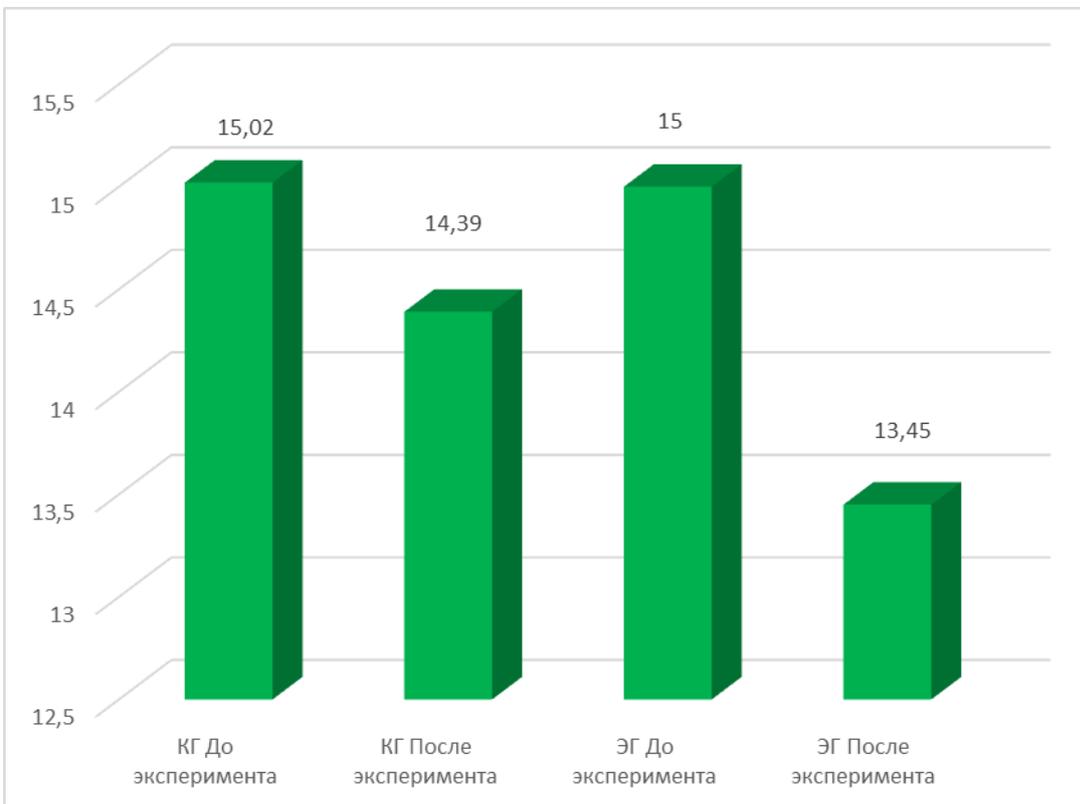


Рисунок 11 – Средние показатели по тесту «Бег на 3000 м», мин, с

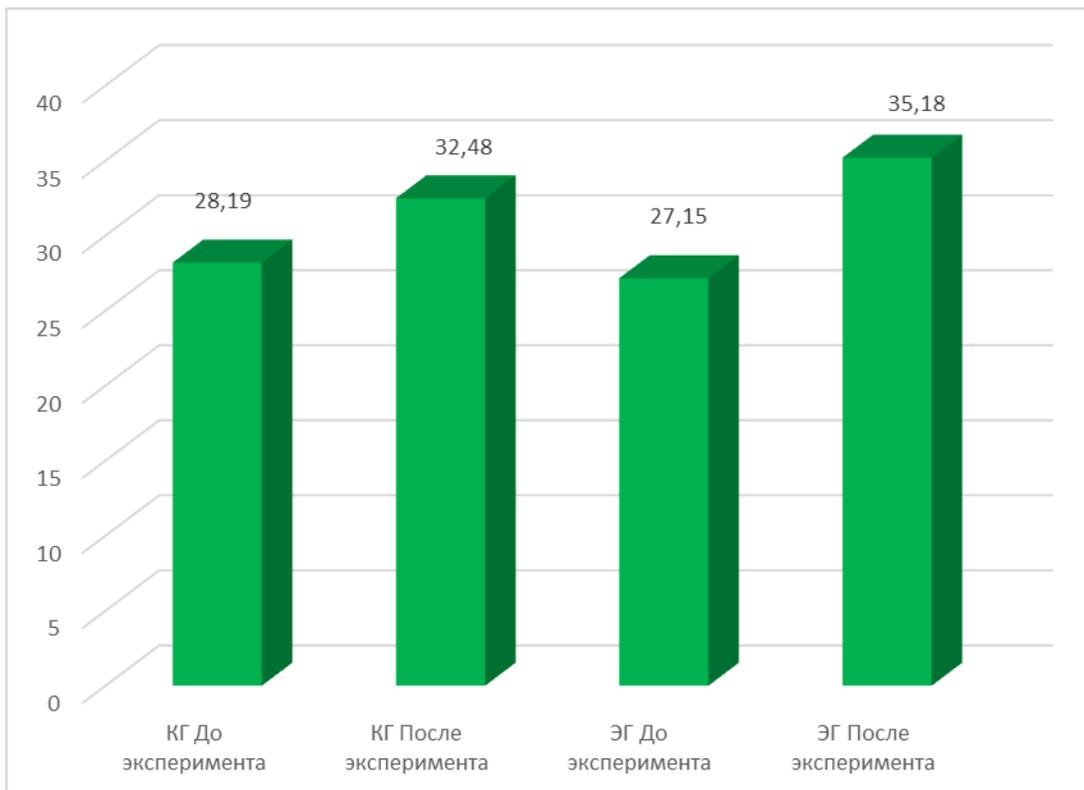


Рисунок 12 – Средние показатели по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», кол-во раз

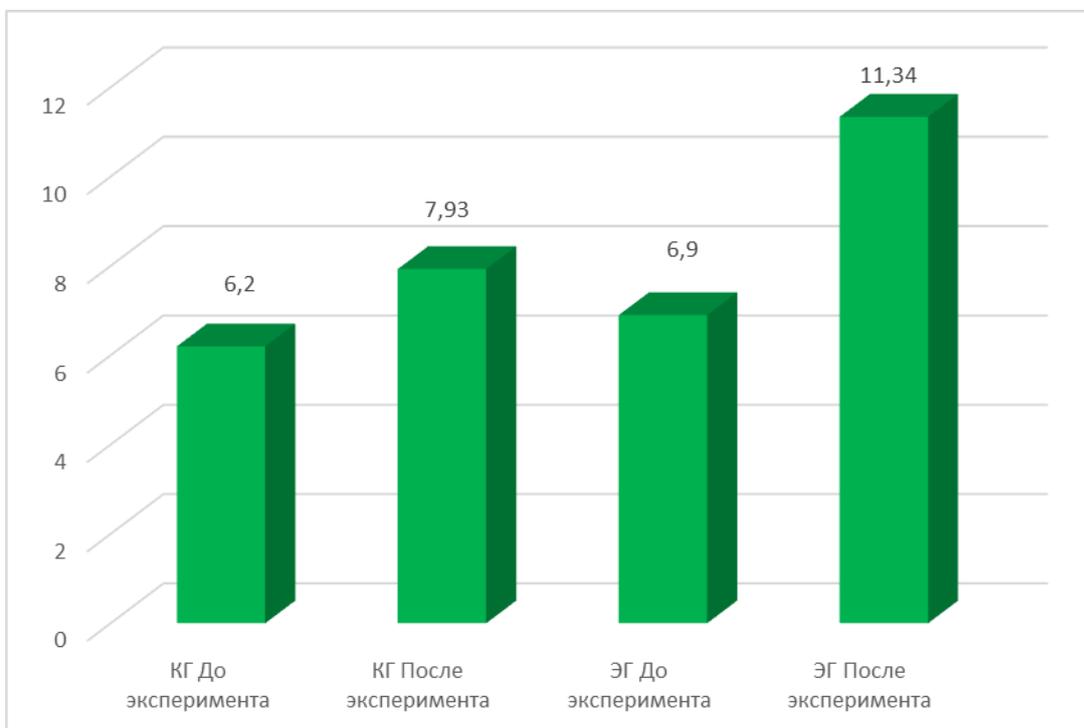


Рисунок 13 – Средние показатели по тесту «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», см

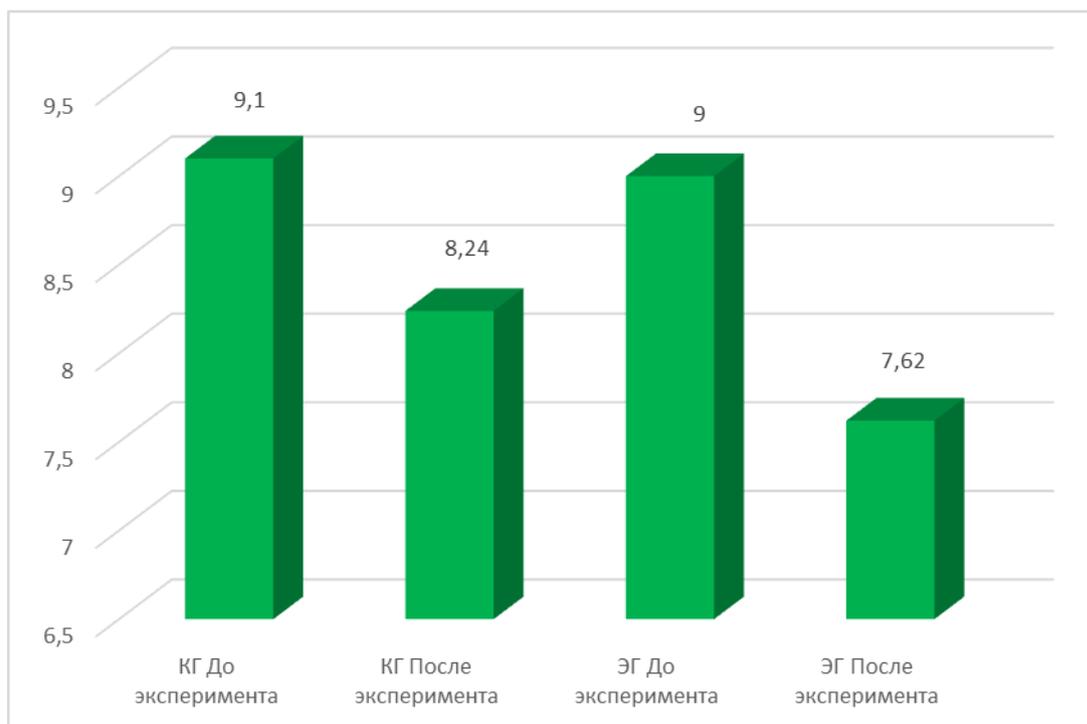


Рисунок 14 – Средние показатели по тесту «Челночный бег 3x10м», с

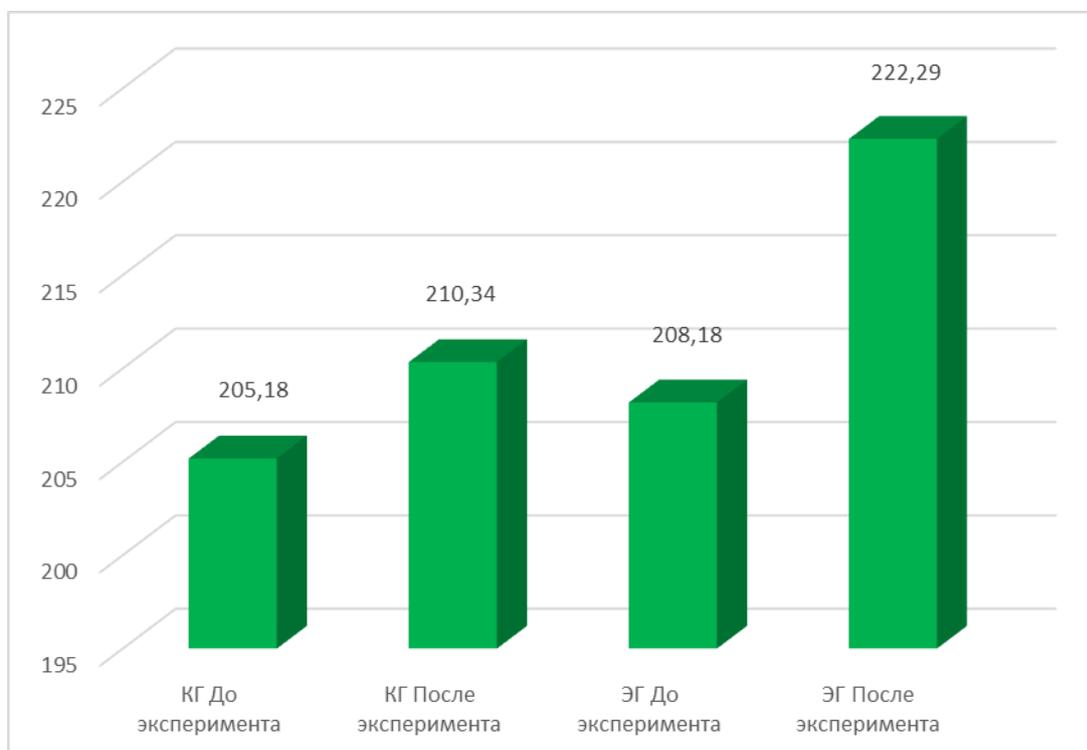


Рисунок 15 – Средние показатели по тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», см

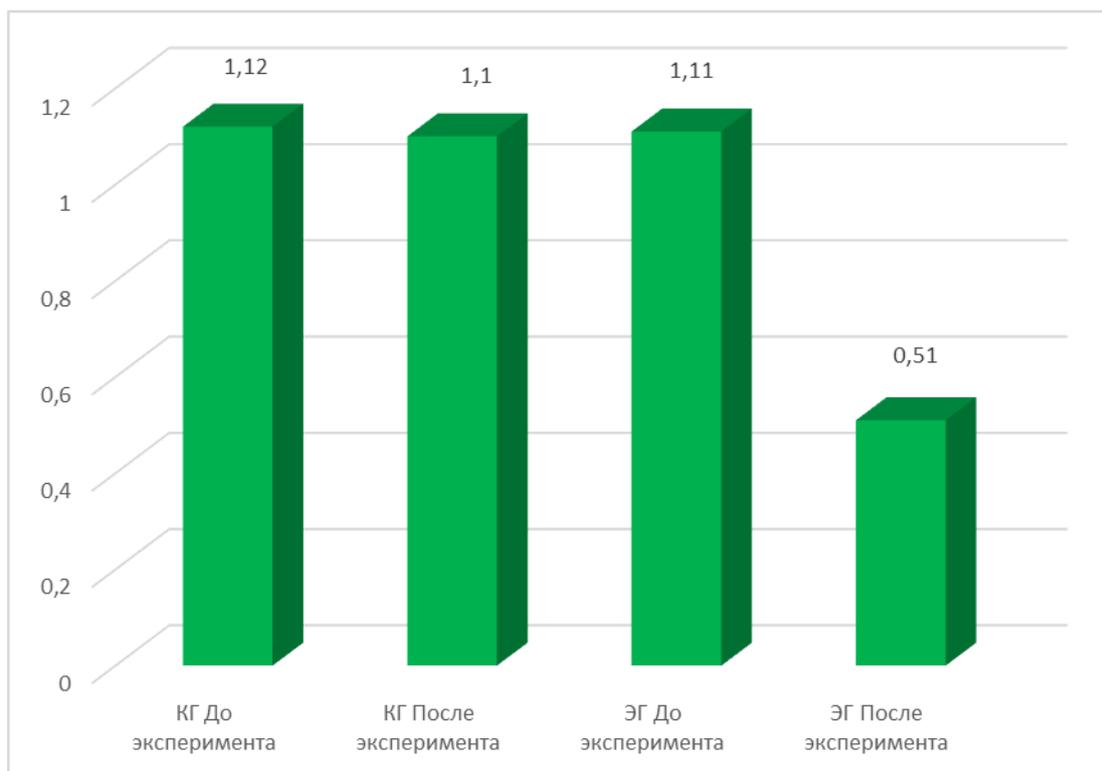


Рисунок 16 – Средние показатели по тесту «Плавание 50 м», мин, с

Данные таблицы 4 и рисунков 10-16 позволяют судить о приросте средних показателей развития двигательных качеств, как у экспериментальной группы, так и у контрольной группы. Однако у экспериментальной группы достоверный прирост ( $P < 0,05$ ) мы выявили по всем исследуемым двигательным качествам, а у контрольной группы только по тестам «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «Челночный бег 3x10м», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Таким образом, в результате сравнения уровня здоровья и развития двигательных качеств экспериментальной группы с контрольной группой выяснили, что средние показатели у первой выше. Это свидетельствует о том, что дополнительные учебно-тренировочные занятия по плаванию

способствовали повышению уровня здоровья и развития двигательных качеств у студентов ЭГ.

### **Выводы по главе**

В третьей главе были представлены результаты проведенного исследования до и после педагогического эксперимента. Изучались показатели, характеризующие уровень здоровья по методике «Экспресс-оценка уровня здоровья» по В.И. Белову [6], а также показатели, характеризующие развитие двигательных качеств. Средние показатели были представлены в виде таблиц и рисунков. В данной главе также представлены тематика проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию, а также какие средства физической культуры и спорта были использованы на данных занятиях.

Анализ всех данных позволил прийти к выводу, что в процессе проведения исследовательской работы по теме магистерской диссертации было доказано положительное влияние учебно-тренировочных дополнительных занятий по плаванию. Они позволили улучшить, как уровень здоровья, так и двигательные качества у студентов экспериментальной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования было выявлено положительное влияние дополнительных учебно-тренировочных занятий по плаванию, которые проводились 3 раза в неделю (2 раза в бассейне, 1 раз на суше в спортивном зале). Проведенные беседы по вопросам здоровья, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, на наш взгляд позволили в большей степени мотивировать студентов на систематические занятия по плаванию.

На основании поставленных задач исследования в заключении были сформулированы следующие **выводы**.

1. До начала проведения педагогического эксперимента определили, что исходный средний уровень здоровья и развития двигательных качеств у студентов экспериментальной и контрольной группы практически одинаковые и не имеют достоверных различий. Соответственно, студенты экспериментальной и контрольной группы были подобраны примерно одинаково по уровню здоровья и развития двигательных качеств.

2. В ходе проведения обследования по методике «Экспресс-оценка уровня здоровья» по В.И. Белову [6] у студентов двух групп было установлено, что на более высокий уровень здоровья влияют такие показатели, как ЧСС в покое (уд/мин), АД в покое (мм.рт.ст.), ЖЕЛ на массу тела, время восстановления ЧСС после приседаний, количество простудных и хронических заболеваний.

3. Сравнение двух групп показало, что уровень здоровья у студентов, дополнительно занимающихся плаванием, после педагогического эксперимента составил 4,91 условных балла, что означает высокий уровень здоровья. У студентов КГ, соответственно, выявили средний уровень здоровья и выражается в 3,91 условных баллов. Различия имеют степень достоверности  $P < 0,05$ .

4. После проведения педагогического эксперимента выявили прирост средних показателей развития двигательных качеств, как у экспериментальной группы, так и у контрольной группы. При этом, у экспериментальной группы студентов достоверный прирост ( $P < 0,05$ ) мы выявили по всем исследуемым двигательным качествам, а у контрольной группы студентов только по таким тестам, как «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «Челночный бег 3x10м», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

5. В результате сравнения уровня здоровья и развития двигательных качеств экспериментальной группы с контрольной группой выяснили, что средние показатели у первой выше. Это свидетельствует о том, что дополнительные учебно-тренировочные занятия по плаванию способствовали повышению уровня здоровья и развития двигательных качеств у студентов ЭГ.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аикина, Л. И. Оздоровительное плавание: учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с.
2. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2015. - № 11 (91). - С. 572-575
3. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К. П. Бакешин. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с.
4. Бакшеев, М. Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании / М. Д. Бакшеев. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. - 85 с.
5. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний» / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 215 с.
6. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до 100 лет: справочное издание. – М.: Химия,1993. – 400 с.
7. Белова, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие / Л. В. Белова. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. - 93 с.
8. Бобылева О.В. Состояние здоровья студенческой молодежи как социально-экологическая проблема // Вестник ТГУ, т.18, вып.3, 2013. – С. 852- 854

9. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. - Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. - 156 с.

10. Бородина М.С. Психолого-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов вуза [Текст] / М.С. Бородина // Актуальные проблемы образования в условиях его модернизации: Материалы Международной научно-практической конференции, 2017. – М.: МПГУ, Ч.2. - М.: МАНПО, 2017. – С.17-19

11. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 126с.

12. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. - Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019. - 32 с.

13. Гаджиева, Е. А. Как сделать карьеру, сохранив здоровье / Е. А. Гаджиева. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2010. - 828 с.

14. Гараева, Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие / Е. А. Гараева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 175 с.

15. Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие / С. Н. Герасимов, Е. В. Волкова. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2012. — 36 с.

16. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и

магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с.

17. Гречанов, П. Б. Физическая культура. Плавание способом брасс: учебное пособие / П. Б. Гречанов, М. В. Зуева, Т. А. Ходакова. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. - 43 с.

18. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию: учебное пособие / Р. А. Гумеров. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. - 64 с.

19. Детков, Ю. Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю. Л. Детков, В. А. Платонова, Е. В. Зефирова. - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2008. - 98 с.

20. Ермакова, М. А. Методика обучения плаванию: учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальности 030401.65 - Клиническая психология / М. А. Ермакова, Е. Ю. Богдалова. - Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. - 87 с.

21. Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании: методические рекомендации / составители С. И. Жданов. - Орск: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011. - 28 с.

22. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: практикум / составители Л. В. Белова. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 95 с.

23. Илькевич, Т.Г. Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности студенток-художниц / Т.Г. Илькевич // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в

системе образования: Сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Т. 1. / Под общей редакцией Н.В. Финогеновой. –Волгоград: ФГБОУ ВО «ФГАФК», 2019. –С. 245–249

24. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации / М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. - 42 с.

25. Казначеев В.П. Основы общей валеологии. Учебное пособие. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 48с.

26. Карась, Т. Ю. Оздоровительное плавание: учебное пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов: Профобразование, 2019. — 52 с.

27. Кобыляцкая, И.А., Осыкина А.С., Шкатова, Е.Ю. Состояние здоровья студенческой молодёжи // УСПЕХИ СОВРЕМЕННОГО ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ №5, 2015. - С.74-75

28. Коробков, А.В. Физиология человека /А.В. Коробков. - М.: Высшая школа, 1980.- 247 с.

29. Кравчук, В. И. Физическая культура студента: справочник для студентов гуманитарных специальностей / В. И. Кравчук. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006. - 44 с.

30. Кувшинов, Ю. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», профилю «Психология и социальная педагогика» / Ю. А. Кувшинов. - Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2013. - 183 с.

31. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. - 152 с.

32. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. -131 с.

33. Переверзева, И. В. Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие / И. В. Переверзева, А. И. Ушников, О. В. Арбузова. — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 152 с.

34. Петленко В.П. Валеология человека: здоровье – любовь – красота в 5 томах: 1 том «Валеология и мудрость здоровья»; 2 том «Экологическая валеология и питание»; 3 том «Физическое и психологическое здоровье»; 4 том «Красота и валеология любви»; 5 том «Гармония чувств и Образ Жизни». – Санкт-Петербург: изд. «Петроградский и КО»; Мн.: ООО «Оракул», 1996.

35. Плавание. Кроль на груди: учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2020. - 86 с.

36. Плавание: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

37. Подлубная А.А., Минхалимова Л.Ф. Организация учебно-тренировочных занятий по фитнес-технологиям в вузе у студенток с ограниченными возможностями [Текст] / А.А. Подлубная, Л.Ф. Минхалимова // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: IX Всероссийская научно-практическая конференция (Тольятти, 22-23 ноября 2018 года): сборник материалов. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2019. – С.162-167

38. Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / А. В. Куршев, И. А.

Зенуков, Г. Д. Гейко [и др.]. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017. - 128 с.

39. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. –2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. –320 с

40. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / М. В. Степанова. - 2-е изд. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

41. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. - 202 с.

42. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - 211 с.

43. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. - 120 с.

44. Токарь, Е. В. Занятия по плаванию в вузе: учебное пособие / Е. В. Токарь. — Благовещенск: Амурский государственный университет, 2017. - 170с.

45. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 280 с.

46. Улумбекова, Г.Э. Актуальность стратегии по формированию у населения РФ приверженности здоровому образу жизни и рекомендации по доработке Межведомственной стратегии формирования здорового образа

жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 г. // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение. Вестник ВШОУЗ. 2018. № 1. С. 30–35

47. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р. Р. Абдуллин, Е. П. Абдуллина, О. И. Бажанова [и др.]. - Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. - 164 с.

48. Физкультура и здоровье студентов: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / составители Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. - 65 с.

49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: [Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 480 с.

50. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова; под редакцией Е. А. Леванова. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017. - 148 с.

51. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с.

52. Школьникова, Л. Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе: учебное пособие / Л. Е. Школьникова, А. И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 158 с.

53. Яковлева И.В., Власюк Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в режиме учебы, труда и отдыха студентов (ценностные и деятельностные аспекты) // Вестник Томского государственного университета. 2020. № 451. С. 179–184
54. Dariush, D.F. Impact of Lifestyle on Health / D.F. Dariush // Iran J Public Health. - 2015 Nov; 44(11): 1442–1444.
55. Kondri, M. Participation Motivation and Student's Physical Activity among Sport Students in Three Countries / M. Kondric, J. Sindik, G/ Furjan-Mandic, B.Schiefler // J Sports Sci Med. 2013 Mar; 12(1): 10–18.
56. Lee, M. A. Motivators and Barriers to Engaging in Healthy Eating and Physical Activity: A Cross-Sectional Survey in Young Adult Men / L. M. Ashton, J., M E. Rollo // American Journal of Men's Health 2017. - Vol. 11(2). 330–343
57. Rossouw, J.G. Visualising the Components of a Healthy Lifestyle [Electronic resource] / J.G. Rossouw // The Neuropsychotherapist. - 2014. Access mode: <https://www.thescienceofpsychotherapy.com/visualising-the-components-of-a-healthy-lifestyle/>
58. Rudnick, A. Health as Balance: A Conceptual Study. [Электронный ресурс] / A.Rudnick // Health. – 2017. - № 9. – С. 1000-1006. – URL: [https://www.scirp.org/pdf/Health\\_2017070614033233.pdf](https://www.scirp.org/pdf/Health_2017070614033233.pdf) (дата обращения 10.10.2019)