

УДК 797.2:796.011

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ

А.А. Третьяков, А.И. Ткаченко, В.В. Дрогомерецкий, А.Н. Кулиничев

Представлены результаты исследования влияния занятий оздоровительным плаванием на психофизическое состояние курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД. Показана динамика объективных и субъективных показателей здоровья в ходе эксперимента.

Ключевые слова: оздоровительные занятия, плавание, курсанты, физическая культура, психофизическое состояние.

Все чаще в последние годы появляются научные работы, в которых демонстрируются и обосновываются методики, программы занятий оздоровительным, кондиционным плаванием с использованием различных средств и методов [2, 4]. Также в научных работах описывают отдельные практические рекомендации по проведению занятий в воде с девушками и юношами разных возрастов. Однако необходимо отметить, что главным образом, все найденные и представленные в научных работах на настоящий момент методики и программы занятий плаванием направлены на развитие основных физических качеств, на поддержание на должном уровне фигуры, а также использование эффекта оздоровления [3, 5, 6]. При этом суть программ и методик ограничивается только лишь одной из сторон здоровья – физиологической, в то время как понятие «здоровье» является обширным. Оно включает в себя не только физиологические, но и психологические компоненты, а также социальные [1, 7, 8].

Показатели состояния различных физиологических систем говорят об объективном состоянии здоровья. Однако не нужно забывать и о другой стороне здоровья – субъективной. Она находит своё отражение в самочувствии, активности, настроении, самооценке, тревожности и других показателях психологической активности [2]. Собственно они и будут представлять психологическую сторону здоровья. Другими словами, психологические компоненты здоровья – это отражение личного внутреннего состояния как на чувственном-эмоциональном, так и на когнитивном уровне.

Важно отметить, что при этом далеко не всегда на одном уровне находятся объективные и субъективные компоненты здоровья. В связи с этим при проведении занятий оздоровительным и кондиционным плаванием необходимо учитывать широкий спектр показателей физического и психического здоровья занимающихся [2, 4, 7].

Несмотря на все вышесказанное и все найденное нами в литературе, практически не представлены методики и программы занятий, которые бы учитывали именно психоэмоциональный компонент занятий. В связи с этим была поставлена цель, которая была направлена на исследование психоэмоционального компонента занятий у девушек и юношей, обучающихся в образовательных учреждениях МВД, при проведении занятий оздоровительным плаванием.

Методы и организация исследования. В начале и в конце исследования проводилось обоснование необходимости учета психоэмоционального компонента и сравнение полученных результатов у курсантов при проведении занятий оздоровительным плаванием. Для этого в исследовании оценивались субъективные показатели здоровья курсантов.

Уровень объективных показателей здоровья оценивался на основании таких показателей степени адаптации сердечно-сосудистой системы, как частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и индекс Робинсона (ИР). Субъективные показатели здоровья оценивались с помощью опросника САН и опросника Спилбергера. Кроме того, курсантам была предложена анкета, касающаяся различных сторон образа жизни.

В исследовании приняли участие курсанты Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина в количестве 22 чел. Занятия проводились во внеучебное время в бассейне учебно-спортивного комплекса С. Хоркиной НИУ «БелГУ» два раза в неделю. Длительность занятий ограничивалась временем сеансов оздоровительного плавания (45 мин). Характер занятий носил оздоровительный. Общий объем заданий на занятиях не превышал 1000 м. Интенсивность заданий ограничивалась на уровне ЧСС 145–150 уд/мин. Исследование проводилось в течение 2 месяцев.

Результаты исследования. Анализ результатов анкетирования выявил, что курсанты в течение обучения отмечают различные негативные ощущения, связанные с вегетативными расстройствами (учащение пульса, повышение или снижение артериального давления и др.) и психоэмоциональной дезадаптацией (ухудшением настроения, снижением активности, повышением тревожности и др.).

Перед началом проведения занятий оздоровительным плаванием у курсантов можно было наблюдать несоответствие между объективным и субъективным уровнем здоровья во всех исследуемых группах: в группе с низким уровнем объективных показателей здоровья курсанты субъективно как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне оценивают свое здоровье как хорошее, а в группе с удовлетворительным здоровьем, наоборот, оценивают свое здоровье как неудовлетворительное.

Шкалы САН показывают низкий уровень субъективного здоровья только у небольшой части курсантов, средний и высокий уровни у немного большей части опрошенных курсантов. Повторное тестирование с помощью данного опросника показало, что число курсантов со средним и высоким уровнями самочувствия, активности и настроения увеличилось, а к концу эксперимента курсантов с низким уровнем показателей выявлено не было (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей САН в ходе исследования, %

Уровень	Начало исследования	1-й месяц	2-й месяц
Самочувствие			
Низкий	30	20	-
Средний	30	20	9
Высокий	40	60	91
Активность			
Низкий	40	-	-
Средний	40	80	42
Высокий	20	20	58
Настроение			
Низкий	10	-	-
Средний	50	20	25
Высокий	40	80	75

Анализируя результаты анкетирования и показателей САН, в целом можно сделать вывод о том, что существует соответствие субъективных показателей здоровья курсантов, а точнее показателей САН с их ощущениями самочувствия.

Исследование показателей ЧСС и ИР, проведённое в начале исследования, позволило разделить всех участников эксперимента на три группы в зависимости от полученных результатов. В группу с низкой степенью адаптации вошли 4 курсанта. В группу со средней степенью адаптации – 8 курсантов. В группу с высокой адаптацией – 10 курсантов.

В ходе исследования показатели ЧСС у курсантов фиксировались и к окончанию эксперимента были проанализированы (табл. 2). Анализ показал, что показатели ЧСС у курсантов снизились. Это дает возможность утверждать, что занятия плаванием оказали положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему курсантов.

Показатели Индекса Робинсона так же регистрировались, как и показатели ЧСС в ходе исследования. Полученные результаты представлены в табл. 3. Из нее можно увидеть, что по окончании эксперимента в группах результаты индекса снизились. Данные изменения указывают на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы курсантов.

Таблица 2

Динамика показателей ЧСС, уд/мин

Степень адаптации групп здоровья	До исследования	После исследования	Р
Низкая	86,2±1,4	82,9±1,4	<0,05
Средняя	76,2±2,4	72,3±2,8	<0,05
Высокая	62,2±1,6	60,7±3,2	>0,05

Таблица 3

Динамика показателей Индекса Робинсона

Степень адаптации групп здоровья	До исследования	После исследования	Р
Низкая	105,2±13,1	92,7±12,4	<0,05
Средняя	88,3±12,1	80,1±12,8	<0,05
Высокая	75,2±11,6	74,7±13,2	>0,05

По результатам исследования показателей ЧСС и ИР соотношение курсантов в выделенных группах менялось. К концу исследования число групп средней и высокой степени адаптации выросло, а число курсантов, относящихся к группе с низкой степенью адаптации, уменьшилось.

Исследование уровня тревожности курсантов во время проведения эксперимента показало, что все уровни тревожности (низкий, средний, высокий) были представлены у наблюдаемых. В течение одного месяца занятий оздоровительным плаванием число курсантов с высоким уровнем тревожности снизилось, а к концу исследования курсантов с высоким уровнем тревожности выявлено не было (табл. 4).

Таблица 4

Динамика уровня тревожности в ходе исследования, %

Уровень	Начало исследования		1-й месяц		2-й месяц	
	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ
Низкий	10	12	20	19	22	25
Умеренный	72	78	80	81	78	75
Высокий	18	10	-	-	-	-

Примечание: СТ – ситуативная тревожность; ЛТ – личностная тревожность

Распределение испытуемых с разным уровнем самооценки здоровья и самочувствия в конце исследования также изменилось. В группах с промежуточной и удовлетворительной адаптацией вырос процент курсантов, оценивающих своё здоровье и самочувствие как среднее и высокое. Анализ анкетных данных показывает, что жалобы на психологическую и эмоциональную дезадаптацию и вегетативные расстройства во всех исследуемых группах уменьшились.

Заключение. Проведение повторной диагностики субъективных и объективных показателей здоровья курсантов было организовано через 2 месяца занятий оздоровительным плаванием. Анализируя результаты показателей Индекса Робинсона с исходными данными, можно сделать вывод, что, как и в случае с ЧСС, происходит снижение ИР во всех выделенных группах курсантов. Данные изменения еще раз показывают, что занятия оздоровительным плаванием положительно влияют на объективные показатели здоровья курсантов, повышая функциональные возможности и улучшая деятельность сердечно-сосудистой системы.

Анализ тестирования субъективных показателей здоровья курсантов также показал качественное изменение выделенных групп адаптации, а повышение показателей самочувствия, активности и настроения, при снижении показателей тревожности указывает на положительное влияние занятий оздоровительным плаванием на психоэмоциональный компонент субъективного здоровья курсантов.

Таким образом, проведённое исследование показало, что занятия оздоровительным плаванием влияют как на объективные, так и на субъективные показатели здоровья курсантов. Наблюдается нормализация деятельности сердечно-сосудистой системы, самооценка своего состояния здоровья и самочувствия становится более адекватной, а количество жалоб снижается.

Исследование подготовлено в рамках реализации научного проекта № 18-313-00124 «Исследование влияния мотивации достижения успеха или избегания неудач на комплексные показатели здоровья студентов белгородских вузов», получившего поддержку Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ)

Список литературы

1. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3(60). С. 126–128.
2. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография. Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. 101 с.
3. Горелов А.А., Третьяков А.А., Лотоненко А.А. Влияние занятий физическими упражнениями в учебное время на предэкзаменационное состояние студенток // Культура физическая и здоровье. 2012. № 2(38). С. 25–29.

4. Горобий А.Ю., Кондаков В.Л., Третьяков А.А. Двигательная активность в жизни студентов гуманитарного вуза // Культура физическая и здоровье. 2013. № 2(44). С. 18–20.

5. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 386 с.

6. К вопросу осуществления межпредметных связей в образовательных организациях МВД России / А.И. Ткаченко [и др.] // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. С. 83–88.

7. Катygин М.Н., Умнов В.П., Чунаев А.А. Связь тревожности как свойства личности с некоторыми психофизиологическими характеристиками // Психофизиология учебной и спортивной деятельности: сборник материалов. Л., 1999. С. 46–51.

8. Фетискин Н.П. Баланс нервных процессов и индивидуальные различия в двигательной активности // Психофизиология: сборник материалов. Л., 1979. С. 35–42.

Третьяков Андрей Александрович, канд. пед. наук, доц., delphin87@inbox.ru, Россия, Белгород, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,

Ткаченко Алексей Иванович, канд. пед. наук, доц., Tkachenkoai1@yandex.ru, Россия, Белгород, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,

Дрогомерецкий Владимир Вячеславович, канд. пед. наук, доц., drogomeretskiy@bsu.edu.ru, Россия, Белгород, Белгородский государственный национальный исследовательский университет,

Кулиничев Андрей Николаевич, канд. пед. наук, зам. начальника кафедры, kulinichev.andrey@mail.ru, Россия, Белгород, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

ASSESSMENT OF THE IMPACT OF RECREATIONAL SWIMMING CLASSES ON THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF CADETS

A.A. Tretyakov, A.I. Tkachenko, V.V. Drogomeretskiy, A.N. Kulinichev

The results of the study of the impact of recreational swimming on the psychophysical state of cadets enrolled in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs are presented. The dynamics of objective and subjective health indicators during the experiment is shown.

Key words: health classes, swimming, cadets, physical culture, psychophysical condition.

Tretyakov, Andrey Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, delphin87@inbox.ru, Russia, Belgorod, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin,

Tkachenko Alexei Ivanovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Tkachenkoai1@yandex.ru, Russia, Belgorod, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin,

Drohomeretskiy Vladimir Vyacheslavovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, drogomeretskiy@bsu.edu.ru, Russia, Belgorod, Belgorod State National Research University,

Kulinichev Andrey Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, deputy head of the department, kulinichev.andrey@mail.ru, Russia, Belgorod, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

Reference

1. Aldoshin A.V. Sport v professional'noj fizicheskoy podgotovke sotrudnikov OVD // Nauka i praktika. 2014. № 3(60). S. 126–128.
2. Gorelov A.A., Kondakov V.L., Usatov A.N. Intellektual'naya deyatel'nost', fizicheskaya rabotosposobnost', dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'e studencheskoj molodezhi: monografiya. Belgorod: POLITERRA, 2011. 101 s.
3. Gorelov A.A., Tretyakov A.A., Lotonenko A.A. Vliyanie zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami v uchebnoe vremya na predezamenacionnoe sostoyanie studentok // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2012. № 2(38). S. 25–29.
4. Gorobij A.Yu., Kondakov V.L., Tretyakov A.A. Dvigatel'naya aktivnost' v zhizni studentov gumanitarnogo vuza // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2013. № 2(44). S. 18–20.
5. Il'in E.P. Psihomotornaya organizaciya cheloveka. SPb.: Piter, 2003. 386 s.
6. K voprosu osushchestvleniya mezhpredmetnyh svyazej v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii / A.I. Tkachenko [i dr.] // Problemy pravoohranitel'noj deyatel'nosti. 2016. № 4. S. 83–88.
7. Katygin M.N., Umnov V.P., Chunaev A.A. Svyaz' trevozhnosti kak svojstva lichnosti s nekotorymi psihofiziologicheskimi harakteristikami // Psihofiziologiya uchebnoj i sportivnoj deyatel'nosti: sbornik materialov. L., 1999. S. 46–51.
8. Fetiskin N.P. Balans nervnyh processov i individual'nye razlichiya v dvigatel'noj aktivnosti // Psihofiziologiya: sbornik materialov. L., 1979. S. 35–42.