

Т.В. Хонякова, А.Н. Хоняков, А.А. Левоневская
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

ПЛАВАНИЕ И ЗАНЯТИЯ В ВОДЕ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ КОНТРОЛИРУЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Ежегодно в ВУЗы поступают определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые в дальнейшем на занятиях по физической культуре относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Организация и проведение учебного процесса по физической культуре таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большого внимания.

Студенты СМГ отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Большинство таких студентов в школе были освобождены от физической культуры и не получали физической нагрузки. Став студентами, они обязаны не только посещать занятия по физической культуре для освоения учебной программы, но и должны повышать свои функциональные и физические возможности, а на 3–4 курсах выполнять контролируемую самостоятельную работу (КСР). [Коптур Д.В., 2009.]

В связи с отсутствием бассейнов, университеты не имеют возможности проводить занятия по плаванию и студентам рекомендуется посещать бассейны самостоятельно.

Цель нашего исследования: Выявить положительное влияние плавания и занятий в воде на функциональное состояние студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также включить плавание и упражнения в воде, как одну из форм КСР.

Основными задачами оздоровительного плавания и занятий в воде являются улучшение физического развития, повышение функционального состояния организма, повышение защитных свойств организма (иммунной системы), улучшение психоэмоционального состояния.

Для того, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения в воде должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать равномерную длительную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям. Оздоровительный эффект различных физических упражнений на организм человека может осуществляться при определенной периодичности и длительности занятий, интенсивности нагрузки, разнообразии используемых средств и методов их применения, а также режимов работы и отдыха.

Комплексы физических упражнений должны состоять из элементов, не требующих особого напряжения. На занятиях по оздоровительному плаванию используют дистанционное плавание в невысоком или медленном темпе. Темп упражнений должен быть медленным особенно на первых занятиях. ЧСС на занятиях не должна превышать 130-150 уд. / мин. При утомлении необходимо снизить темп занятий и выполнять дыхательные упражнения. [Меньшуткина Т.Г., 2000]

Двигательная активность в водной среде способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, повышению умственной работоспособности, способствует закаливанию организма. В воде, благодаря её физическим свойствам, движения выполняются плавно, с большей амплитудой, без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма. Кроме психологических аспектов, занятия оздоровительным плаванием способствует активизации всех систем организма, моторной коррекции и формированию необходимых двигательных компенсаций, закаливанию, создают условия для правильного физического развития. Таким образом,

плавательная нагрузка оказывает всестороннее положительное воздействие на организм: облегчает течение различных заболеваний, поднимает настроение, вызывает прилив энергии, улучшает процессы пищеварения и обмена веществ. Систематические занятия плаванием содействуют закаливанию, формированию правильной осанки, гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. [Фирсов З.П., 2003].

Практика использования оздоровительного плавания как средства физического воспитания показывает возможность повышения эффективности учебного процесса в результате совершенствования физических и функциональных способностей студентов; поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности на протяжении всего периода обучения; профессионально-прикладной подготовки студентов; формирования у студентов навыков и умений самостоятельных занятий оздоровительным плаванием; приобретения необходимых знаний по основам теории, методики и организации оздоровительных занятий по плаванию, аквааэробике и другим традиционным и нетрадиционным средствам оздоровительного плавания. [Каптелин А.С., 1980]

Из выше перечисленного следует, что плавание, а также занятия в воде эффективны и оказывают положительное влияние на состояние здоровья студентов, имеют оздоровительную направленность и являются одну из форм КСР для студентов отнесенных к специально- медицинскому отделению. Кроме заболеваний, в которых есть противопоказания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия, стенокардия напряжения III ФК, заболевания дыхательной системы, мочекаменная болезнь, калькулезный холецистит, вторая половина беременности, истерия, атеросклероз сосудов головного мозга, заболевания кожи.