



Симина Татьяна Евгеньевна

инструктор по физической культуре

ГБОУ Школа №1368

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

Стадник Елена Григорьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

Помощникова Татьяна Варламовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ КАК ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА

В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВУШЕК

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация: в данной статье представлен теоретический и практический материал по организации занятий по физическому воспитанию и обучению плаванию девушек специальной медицинской группы. В работе также отмечается оздоровительное влияние занятий плаванием на организм. Использование элементов аква-фитнеса при обучении плаванию студенток специальной медицинской группы повышает уровень физической, функциональной и плавательной подготовленности, способствует их гармоничному развитию и оздоровлению.

Ключевые слова: плавание, специальная медицинская группа, нарушения опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время состояние здоровья студентов высших учебных заведений (ВУЗ) вызывает серьезную тревогу. Данные специалистов свидетельствуют о том, что состояние здоровья студентов за период обучения в ВУЗе ухудшается от первого к четвертому курсу [1]. При этом основными заболеваниями, с которыми студентов направляют в специальную медицинскую группу (СМГ) являются: болезни опорно-двигательного аппарата (ОДА), органов зрения, нервной и сердечно-сосудистой систем. Установлено, что к четвертому курсу у студентов растут показатели заболеваемости за счет болезней сердечно-сосудистой системы (главным образом вегето-сосудистой дистонии), хронических болезней органов пищеварения, болезней органов зрения и костно-мышечной системы.

Общеизвестно, что здоровье человека на 10–15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15–20% – от наследственных и генетических факторов, на 20–25% – от состояния окружающей среды и на 50–55% – от условий и образа жизни [4]. Однако, специфические условия жизни студентов, высокий уровень нервно-психических нагрузок, умственное и физическое переутомление, низкий уровень двигательной активности, нарушение режима труда и отдыха, а также вредные привычки – все это оказывает негативное влияние на состояние здоровья и способствует формированию у них различных нарушений и отклонений. При этом правильно организованные занятия физической культурой и спортом могут направленно и в широком диапазоне повлиять на показатели физического развития и функционального состояния различных органов и систем. Таким образом, проблема поиска новых форм целенаправленного подхода в вопросах профилактики и укрепления здоровья студенческой молодежи в ВУЗах средствами физической культуры приобретает особую актуальность.

На сегодняшний день для студентов специальных медицинских групп актуализированы узко профильные и комплексные занятия фитнесом лечебно-оздоровительной направленности, которые позволяют индивидуализировать и дифференцировать физическую нагрузку, а также средства контроля за самочувствием и динамикой физического состояния (Т.Н. Шутова, Т.Е. Симина, М.Ю. Точигин, А.Г. Буров, 2015; Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова,

П.А. Кондратьев, 2016) [8, с. 143; 7, с. 30]. Вместе с тем дифференциация и варьирование используемых технологий при проведении учебных занятиях по плаванию в системе физического воспитания обусловлены различным уровнем физической и плавательной подготовленности студентов, а также имеющимися у них нарушениями и отклонениями в состоянии здоровья (М.Ю. Точигин, Е.Ю. Сысоева, А.М. Смирнов, Р.Ю. Булычев, 2016) [6, с. 52].

Плавание, в этой связи, является уникальным средством физической культуры, доступным для людей любого возраста и практически не имеющим противопоказаний. Во-первых, плавание является навыком, позволяющим сохранить жизнь человека при попадании в водную среду. А умеющим плавать считается человек, проплывающий 25 метров и более. Во-вторых, ни один вид спорта не имеет такого мощного гигиенического, закаливающего, оздоровительного и лечебного воздействия на организм, как плавание [2; 5]. В-третьих, плавание, являясь малонагрузочным видом двигательной деятельности, задействует максимальное количество мышц и мышечных групп, стимулирует функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Это особенно актуально для студентов, ведь именно в этих системах организма у них отмечается наибольший процент заболеваний. Также при плавании возможно использование большого разнообразия движений и упражнений, что практически позволяет исключить однообразие тренировок (Е.Г. Михальченко, Е.Ю. Внукова, 2015) [3, с. 565].

Учебные занятия по физической культуре в экономическом ВУЗе предусматривают охват занятиями плаванием всех студентов первого курса. Анализ медицинских карт позволил выявить, что из 26% девушек-первокурсниц, отнесенных к СМГ, 64% имеют нарушения со стороны ОДА (сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие), 36% – со стороны органов зрения (миопия), 14% – со стороны сердечно-сосудистой системы (гипертония, вегето-сосудистая дистония), 7% – со стороны дыхательной системы (бронхиальная астма).

Перед началом занятий в плавательном бассейне со студентками была проведена вводная лекция, в которой сообщалось о необходимости занятий плаванием, его оздоровительном значении, влиянии регулярных занятий на организм человека, различных способах плавания, правилах поведения в бассейне и гигиенических требованиях. Занятия плаванием с девушками проводились 2 раза в неделю по 45 минут. Начальное тестирование их плавательной подготовленности показало, что 27% студенток, отнесенных к СМГ – не умеют плавать, то есть не проплывают 25 метров, и, соответственно не могут в полной мере воспользоваться оздоровительными свойствами водной среды.

При проведении занятий особое внимание уделялось девушкам «не умеющим плавать». Для преодоления у них водобоязни и скорейшей адаптации к водной среде, использовались плавательные доски, аква-пояса, аква-гантели, нудлсы, ласты. На начальном этапе студентки СМГ осваивали движения руками и ногами различными способами плавания и плавали облегченными способами.

В результате обучения, число девушек «не умеющих плавать» к восьмому занятию сократилось до 10%, а к шестнадцатому – до 5%. При этом у них, в 5 раз увеличилась длина проплываемой дистанции – с 150–200м на первых занятиях до 700–900 м к шестнадцатому занятию за 45 минут.

Учебные занятия плаванием со студентками осуществлялись с использованием элементов аква-фитнеса. При этом индивидуально учитывался уровень плавательной подготовленности каждой девушки, а также уровень ее физической и функциональной подготовленности, и имеющиеся нарушения в состоянии здоровья. Так, девушкам, имеющим нарушения со стороны ОДА, предлагалось плавание брассом с удлиненной фазой скольжения, упражнения в скольжении и плавание в корригирующем положении, элементы аква-аэробики с включением упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. Кроме этого, использовалось большое количество дыхательных упражнений, являющихся также корригирующими, в различных исходных положениях. С целью правильной постановки движений ног, устранения асимметрии в их работе, нормализации мышечного тонуса и создания «мышечного корсета»

на занятиях активно использовалось плавание в ластах. В заключительной части занятия использовались элементы аква-йоги, направленные на растяжение и расслабление.

На протяжении всех занятий у девушек измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС). Анализ динамики ЧСС показал, что физическая нагрузка, предлагаемая им, оказывает тренирующий эффект. ЧСС в покое перед занятием составляла 66–78 уд/мин. В основной части занятия – не превышала 150–160 уд/мин., а после окончания занятия в течение 2–3 минут снижалась до исходного уровня – 72–78 уд/мин. Полученные данные свидетельствуют о том, что девушки СМГ справлялись с предлагаемой им нагрузкой.

Таким образом, использование плавания как технологии фитнеса при занятиях с девушками СМГ в системе физического воспитания в экономическом ВУЗе оправдала себя и способствует оздоровлению и гармонизации их духовного и физического развития, а также повышению у них уровня плавательной подготовленности.

Список литературы

1. Алексеенко С.Н. Система обучения в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни в медицинском вузе: Автореф. дис. ... д-ра. мед. наук / С.Н. Алексеенко. – М., 2013. – 47 с.
2. Бородич Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова. – М.: Просвещение, 1988. – 77 с.
3. Михальченко Е.Г. Влияние физических упражнений и плавания на стресс / Е.Г. Михальченко, Е.Ю. Внукова // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: Материалы II Всерос. Заоч. Науч.-практич. Конф., 10 ноября 2015 г. / Под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: Белгород НИУ «БелГУ», 2015. – С. 562 – 566.
4. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: Учебное пособие / Сост. И.В. Переверзева, О.А. Арбузова. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 143 с.
5. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

6. Точигин М.Ю. Дифференцированный подход к проведению учебных занятий по плаванию / М.Ю. Точигин [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 52–53.

7. Шутова Т.Н. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 30–48.

8. Шутова Т.Н. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова [и др.] // Научное и образовательное пространство: перспективы развития: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 нояб., 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС Интерактив плюс, 2015. – С. 143–145.