

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Сайфуллина Валентина Яновна*

преподаватель физической культуры

первой квалификационной категории

ГБПОУ Октябрьский нефтяной колледж им. С.И. Кувыкина

г. Октябрьский, Республика Башкортостан

### ПЛАВАНИЕ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы оздоровительного и лечебного значения плавания с учетом состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** студенты, плавание, физическое воспитание, упражнения, физическое здоровье.

Опыт моей работы показывает, что с каждым годом растет количество студентов с различными заболеваниями. Как правило, основное заболевание влечет за собой сопутствующее. При этом наблюдается снижение функциональных возможностей организма, что проявляется в ухудшении деятельности его важнейших жизнеобеспечивающих систем. Непрерывный поток новой информации увеличивает загруженность студентов и влечет за собой значительное увеличение стрессовых нагрузок. В организме человека накапливается физическая и умственная усталость. Много времени студенты проводят за персональным компьютером, при этом, как правило, сидят в неправильной позе, продолжительное время. В связи с этим в образовательную программу студентов в обязательном порядке стали включать занятия плаванием. В ходе занятий плаванием включаются в работу все группы мышц, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы. Также плавание является хорошим средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудных заболеваний и других изменений внешней среды. Уроки проводятся в бассейне Дворца спорта г. Октябрьский, который

оснащён всем необходимым инвентарём (плавательные доски, нарукавники, пояса, шест, ласты и др.).

Основными задачами нашего коллектива преподавателей физического воспитания является вовлечение максимального количества студентов в занятия физической культурой, в том числе плаванием. В начале учебного года нами проводится распределение студентов по трем подгруппам с учетом состояния здоровья и физической подготовленности: основная, подготовительная и специальная. В основную подгруппу входят студенты без медицинских противопоказаний, в подготовительную подгруппу входят студенты с незначительными отклонениями здоровья, в специальную подгруппу входят студенты, которым занятия легкой атлетикой и спортиграми могут усугубить заболевание. В специальную подгруппу мы включаем студентов с плоскостопием, сколиозом, повышенным весом и с другими заболеваниями, при которых нет противопоказаний для занятий в бассейне.

В основной подгруппе студенты после общей разминки изучают стили плавания. В последующем с постепенным увеличением нагрузки (в зависимости от возраста) они готовятся и сдают контрольные нормативы. При этом студенты не только получают оздоровительный эффект и эмоциональную разгрузку, но и совершенствуют технику спортивных способов плавания, повышают уровень физического развития, улучшают свои результаты. Лучшие из них с удовольствием защищают честь колледжа в городских соревнованиях среди учебных заведений.

В подготовительной подгруппе не рекомендуется сдавать контрольные нормативы. Здесь мы используем оздоровительное плавание, как средство достижения и поддержания желаемого уровня здоровья, а также профилактики заболеваний. Для разминки можно использовать упражнения на суше, а также элементы Аква аэробики с музыкальным сопровождением. Этот вид разминки особенно привлекателен для девушек, которые в этом случае получают не только физическую нагрузку, но еще и эмоциональный подъем. В процессе занятия, нагрузка

чередуется с упражнениями на расслабление: «звездочка», «поплавок», упражнениями на скольжение: на груди, на спине. В заключение проводятся игры с надувными мячами, догонялки и др.

В связи тем, что плавание практически не имеет медицинских противопоказаний, оно используется для занятий со студентами специальной подгруппы. При этом заниматься могут и студенты, имеющие ухудшение в состоянии здоровья, которое можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных упражнений в водной среде. Занятия в подгруппе направлены на коррекцию физических отклонений, вызванных заболеванием, стабилизацию достигнутых результатов, предотвращение дальнейшего прогрессирования заболевания. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования и поддержания правильной осанки у студентов. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела. Становится возможным, устранение таких нарушений в осанке, как сутулость и сколиоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным сопротивлением воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению стопы, что является хорошей профилактикой при плоскостопии любой степени. Студенты с повышенным весом, также, легко справляются с упражнениями в воде. Они с удовольствием осваивают различные техники плавания: кроль, брасс, на спине. В воде, благодаря ее 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.

Итак, практика использования плавания, как формы физического воспитания, показывает возможность повышения эффективности учебного процесса студентов. В результате совершенствования физических и функциональных способностей студентов достигается поддержание высокого уровня умственной и физической работоспособности на протяжении всего периода обучения, повыше-

ние уровня профессионально-прикладной подготовки студентов и формирования у них навыков и умений самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.

### *Список литературы*

1. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Москва: – Владос-Пресс. – 2004. – 367 с.
2. Водные виды спорта: учебник для студентов высших учебных заведений. // Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Издательский центр «Академия». – 2003. – 230 с.
3. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. Учебник. Минск. – 1998. – 352 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. // Под ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва: Издательский центр «Академия». – 2005. – 432 с.
5. Терентьева Л.А. Методика обучения плаванию на основном отделении в вузе: учебное пособие. Санкт-Петербург: СПбГУЭФ. – 2003. – 77с.