

ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ своєю метою має збереження й покращення здоров'я студентів, їх гармонійний розвиток. У статті аналізується доцільність використання занять з плавання для студентів з оздоровчою метою.

Ключові слова: ВНЗ, заняття, здоров'я, навантаження, навчання, оздоровлення, плавання, студент, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Оздоровчі заняття плаванням позитивно впливають на стан здоров'я студентів, оскільки плавання представляє собою той вид спорту, що позитивно впливає цілком на весь організм людини, але особливо на серцево-судинну й дихальну систему. Дуже важливим є той факт, що заняття плаванням не передбачає ніяких побічних ефектів, є тільки протипоказання при яких відвідування басейну або не бажано або заборонено. Плавання в басейні здатне знімати стрес й дратівливість, що позначається на психоемоційному стані, тому регулярні заняття плаванням має оздоровчий вплив, який є необхідним впродовж навчання студента у ВНЗ (Н. Н. Кардамонова, 2001; Н. Ж. Булгакова, 1999 й інші).

Метою фізичного виховання у вищому навчальному закладі є сприяння підготовці гармонійно розвинених фахівців. Впродовж навчання студента за курсом фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань [7]:

- збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- знання науково-практичних основ фізичної культури й ведення здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення й потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатись фізичною культурою й спортом тощо.

Процес навчання організується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності, студенти обирають вид спорту для заняття протягом навчального року за власним бажанням. Деякі види спорту відрізняються своїм різностороннім впливом на організм, що дає їм право використання з оздоровчою метою.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – проаналізувати необхідність застосування занять з плавання для студентів із оздоровчою метою.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Здоров'я є основою життєдіяльності людини, її матеріального благополуччя, трудової активності й творчих успіхів. Воно відображає рівень життя і благополуччя суспільства, безпосередньо впливає на працездатність людини, й, таким чином, на продуктивність праці, моральні принципи і настрої людей. При цьому рівень здоров'я залежить від різних факторів, серед яких: соціально-економічні, матеріально-технічні, санітарно-гігієнічні й екологічні умови, рівень культури, освіти, охорони здоров'я, способу життя, харчування й головне – від рівня рухової активності людини.

Навчальна діяльність студентської молоді представляє собою розумову працю, що пов'язана, головним чином, з діяльністю центральної нервової системи. Під впливом інтенсивної або тривалої навчальної роботи, яка характеризується також й впливом на опорно-руховий апарат (довготривале сидіння, загальне зниження рухової активності), в студентів виникає й розвивається стомлення, тобто спостерігається тимчасове зниження функціональних можливостей організму й працездатності [1]. Це відображається у погіршенні кількісних (обсяг роботи) й якісних (помилки) показниках розумової працездатності, несприятливих змінах у діяльності деяких органів і систем. Стомлення наростає поступово й в основному проявляється на останніх навчальних заняттях дня, наприкінці тижня, навчального семестру й року, при

цьому в студентів-першокурсників стомлення наростає в значній мірі вже до третьої-четвертої навчальної пари.

Стомлення є нормальним фізіологічним процесом, що виконує певну захисну роль в організмі й охороняє його окремі фізіологічні системи від перенапруження. У навчанні студента впродовж року важливим є не виключення стомлення, як негативного стану, а його профілактика або віддалення на більш пізні строки, щоб не допустити перевтоми, адже перевтома не є нормальним фізіологічним станом, воно займає проміжне положення між нормою й патологією, тобто між здоров'ям і хворобою.

Навчальна діяльність студентської молоді представляє собою розумову працю, що пов'язана, головним чином, з діяльністю центральної нервової системи. Під впливом інтенсивної або тривалої навчальної роботи, яка характеризується також й вплив на опорно-руховий апарат (довготривале сидіння, загальне зниження рухової активності), в студентів виникає й розвивається стомлення, тобто спостерігається тимчасове зниження функціональних можливостей організму й працездатності [1]. Це відображається у погіршенні кількісних (обсяг роботи) й якісних (помилки) показників розумової працездатності, несприятливих змінах у діяльності деяких органів і систем.

Стомлення є нормальним фізіологічним процесом, що виконує певну захисну роль в організмі й охороняє його окремі фізіологічні системи від перенапруження. У навчанні студента впродовж року важливим є не виключення стомлення, як негативного стану, а його профілактика або віддалення на більш пізні строки, щоб не допустити перевтоми, адже перевтома не є нормальним фізіологічним станом, воно займає проміжне положення між нормою й патологією, тобто між здоров'ям і хворобою. У студентів стомлення, як правило, розвивається в результаті нераціональної організації навчального процесу й надмірного навчального навантаження, яке повинно бути таким, щоб забезпечити нормальну діяльність центральної нервової системи і високий рівень їхньої фізичної і розумової працездатності. Дуже часто зустрічаються такі порушення організації навчального процесу як:

- збільшення навчальних годин у тижневому розкладі;
- проведення окремих предметів поза сіткою розкладів;
- скорочення часу, що виділяється на відпочинок й відновлення організму.

Ці фактори стають причиною виникнення стомлення й перевтоми організму студентів, кумулятивний ефект (нагромадження) стомлення протягом навчального тижня й місяця призводить до перенапруги центральної нервової й інших фізіологічних систем й, як наслідок, є причиною виникнення дезадаптації організму. Рациональне розподілення навчального навантаження й застосування різних оздоровчих заходів сприяє не тільки зниженню стомлення й відновленню працездатності організму, але й успішності навчання без виражених відхилень у стані здоров'я.

Рух – це біологічна потреба організму, самий природний регулятор і стимулятор життєдіяльності. Оздоровчий ефект фізичних вправ заснований на тісному взаємозв'язку працюючих м'язів з нервовою системою, обміном речовин, функціонуванням внутрішніх органів. При регулярному й систематичному виконанні вправ оптимізується регуляція всіх систем й органів організму людини. Поліпшується обмін речовин, доставка й використання кисню органами й тканинами, ефективніше виводяться з організму продукти розпаду, спостерігається економізація діяльності дихальної, серцево-судинної, енергетичної, теплообмінної й інших функцій організму.

Фізична культура й спорт представлена у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна "Фізичне виховання" й є найважливішим компонентом гармонійного розвитку особистості студента [6]. Будучи складовою частиною загальної культури й професійної підготовки студента протягом періоду навчання, фізична культура входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значимість якого проявляється через гармонізацію духовних й фізичних сил, формування таких цінностей, як здоров'я, фізичне й психічне благополуччя, фізична досконалість.

Навчальний процес з фізичного виховання студента впродовж навчання у ВНЗ спрямований на вирішення таких питань, як:

- зміцнення здоров'я;
- підвищення рівня фізичної працездатності;
- усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку;
- ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань;
- придбання необхідних для студентів професійно-прикладних вмінь і навичок.

Плавання – є одним із найбільш популярних видів спорту, плаванням, на відміну від бігу й виконання силових вправ, можуть займатись всі бажаючі, незалежно від віку й фізичних можливостей [2, 4]. Плавання це відмінний засіб оздоровлення й відновлення організму студента, що одночасно дозволяє підтримувати фізичну форму, заспокоює нервову систему, вимагає контролювати дихання, стимулює кровообіг і не дає навантаження на суглоби, дозволяє гармонійно розвивати м'язи плечового поясу, тора й ніг. Крім того, це один з найбільш швидких способів поліпшити силу, витривалість і роботу серцево-судинної системи. Плавання не припускає значного динамічного впливу на організм – "невагомість", яку людина здобуває у воді, помітно знижує навантаження на суглоби, виключаючи імовірність одержання травми спини, колін й інших м'язових травм [3], які досить поширені в інших видах спорту, що пов'язано зі значними навантаженнями – наприклад, у бігу. Тиск води на руки й ноги також благотворно впливає на кровоносну

систему – тиск води накладається на тиск, що м'язи здійснюють на вени, допомагаючи венозної крові повертатись назад до серця й легенів.

Можна виділити наступні частини процесу плавання, що є корисними для здоров'я студентів, відновлення й оздоровлення організму [5]:

- пропливання дистанції дозволяє розвивати м'язи легенів, контролювати дихання й, тим самим, розвивати дихальну систему, поліпшити постачання організму киснем, розвивати серцево-судинну систему;
- гребки руками – розвивають триглаві м'язи, плечі, грудні м'язи й м'язи спини;
- повороти корпусу – розвивають черевні м'язи;
- гребки ногами – розвивають всі м'язи ніг.

Висновки

1. Оздоровче значення фізичної активності значимо впродовж всього періоду навчання студента у ВНЗ, в умовах наростаючої гіподинамії значно зростає роль різних форм і видів оздоровчої фізичної культури. Відповідним чином організовані заняття фізичною культурою сприяють зміні цілого ряду показників фізичного розвитку, функціонального стану й психофізіологічних можливостей організму студента.

2. Плавання – чудовий спосіб оздоровлення й підтримки організму в гарній фізичній формі, розвивати всі групи м'язів, при цьому без надмірного збільшення навантаження на суглоби й зв'язки, що є характерним для більшості інших видів спорту, покращення стану функціональних систем

3. У процесі тренувальних занять плаванням з оздоровчою спрямованістю відбувається відновлення психофізичної готовності студента до ведення навчальної діяльності й загальної працездатності організму.

Подальше дослідження слід пов'язати з визначенням впливу занять навчально-тренувальних занять з плавання на психофізіологічний стан студентів.

Використані джерела

1. Байченко И. П. Регулярность физических напряжений как фактор рационального отдыха в процессе умственного труда // Поволжская конф. Научные основы физической культуры и спорта. – Саратов, 1970. – С. 45-46.
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: ООО "Издательство Астрель", 2002. – 160 с.
3. Велитченко В. К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – С. 114-128.
4. Викулов А. Д. Плавание: учебник / А. Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 367 с.
5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / под ред. Н. Ж. Булгакова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 430 с.
6. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погодаев. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 176 с.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр "Академия", 2003. – 480 с.

Smirnov K.M., Cherevichko O.G.

THE USING OF SWIMMING STUDIES FOR REHABILITATION OF STUDENTS

Conducting of studies on physical education in high school has for the object maintenance and improvement of students' health, their harmonious development. Expediency of the using of swimming studies for students with rehabilitation aim is analysed in the article.

Key words: *educating, health, loading, high school, physical education, rehabilitation, student, study, swimming.*

Стаття надійшла до редакції 20.07.2013 р.

