

приносит неоценимую пользу для сердца и сосудов, помогая снизить риск развития заболеваний.

Литература:

1. Пономарева, И. А. П56 Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие / И. А. Пономарева // Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. – 212 с.
2. Шкурпит, М. Н. Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы / М. Н. Шкурпит, Н. О. Поповян // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – №. 27. – С. 131-132.

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козич Я. А.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. За последнее время значительно снизилась двигательная активность молодежи и общий уровень здоровья молодого поколения, только около 45% студентов фармацевтического факультета Белорусского государственного университета относятся к основной группе здоровья. Обучающиеся в высших учебных заведениях имеют разные заболевания или отклонения, многие обучающиеся не владеют информацией о том, что им можно выполнять, в каком количестве и каким образом. Одно из наиболее практичных и менее опасных направлений физического воспитания – плавание, которое имеет не только оздоровительное влияние и закаливающий эффект, но и увеличивает двигательную активность, развивает физическую подготовленность в любом возрасте. В статье рассматриваются разные виды плавания и их влияние на организм обучающихся, а также оцениваются результаты проведенного опроса среди студентов.

Цель. Оценить и выявить значение плавания как эффективного средства укрепления здоровья студентов фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского факультета.

Материалы и методы исследования. Изучение разнообразных источников информации, анализ полученных сведений. Проведение опроса, статистическая оценка его результатов.

Результаты исследования. Плавание – одно из эффективных средств гармоничного физического развития студентов. Так как плавание – это активный вид спорта, а в сочетании со сбалансированным питанием и

закаливанием способствуют укреплению здоровья человека, поэтому активные занятия этим видом спорта в образовательных учреждениях – весьма перспективное и своевременное направление [1, с. 35, 78].

Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Это самый эффективный вид физической активности в борьбе с лишним весом. Это связано с тем, что тело в воде вынуждено вырабатывать больше тепла, чтобы поддерживать оптимальную температуру, на этот процесс требуется большое количество энергии [2, с. 49, 50].

Плавание – особенный вид спорта, который практически не имеет противопоказаний. В данном виде спорта исключены травмы опорно-двигательного аппарата, растяжения, вывихи и переломы. Систематические занятия повышают устойчивость организма и являются средством к разным простудным заболеваниям.

Самое активное влияние плавание оказывает на мышцы спины. Регулярные занятия плаванием снимают болевые ощущения в районе поясницы, лопаток и шеи. В результате регулярных тренировок развиваются такие физические качества, как выносливость, ловкость, сила, скорость, гибкость. Подавляющее большинство упражнений, используемых во время тренировок на суше и в воде, способствует укреплению и формированию правильной осанки студента. Согласованные движения рук и ног параллельно с горизонтальным положением тела в воде приводят к значительной разгрузке позвоночника от веса собственного тела [2, с. 52-55].

Плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую систему: повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца, возрастает интенсивность обменных процессов в организме человека. Учеными доказано, что у людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше, обеспечивая при этом успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость и крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность студентов.

Необходимо отметить доступность занятий плаванием, так как большинство современных образовательных учреждений имеют необходимые спортивные сооружения и бассейны. Важный аспект тренировочного процесса – это комплексное использование традиционных и новаторских подходов в учебном процессе, направленных на укрепление здоровья. Занятия по плаванию включены во многие учебные программы по физической культуре как отдельный модуль [5, с. 42-46].

На сегодняшний день существует 4 основных стиля спортивного плавания:

1) кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами; каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются;

2) кроль на спине – стиль плавания, который визуально похож на

обычный кроль; спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой;

3) брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности;

4) баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания; при передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения; считается вторым по скорости после кроля [3, с. 27-33].

В современном мире плавание принято рассматривать как совокупность водных видов спорта, включая их стили. В связи с многообразием стилей плавания их можно объединить в определенные группы: оздоровительное, лечебное, спортивное. Так, например, функции и задачи оздоровительного плавания – гигиеническое, закаливающее, профилактическое, восстановительное, тонизирующее воздействие на организм. Лечебное – восстановительное, реабилитационное, тонизирующее воздействие. Спортивное – совершенствование своих физических показателей, формирование целеустремленности, воли, спортивного духа.

Занятия физической культурой и спортом на сегодняшний день общедоступны, приоритетны в современной системе образования. Каждый из нас выбирает свой путь, направленный на укрепление здоровья, совершенствование тела и души. Огромное количество современных исследований влияния физической нагрузки на организм человека, в том числе и по водным видам спорта, направлено на формирование навыков и умений в определенном виде спорта. В настоящее время разработано много тренировочных программ в разных видах спорта, в том числе по плаванию. Современные бассейны соответствуют строгим требованиям и стандартам. Ежегодно высшие учебные заведения готовят профессиональные тренерские кадры. Постоянно совершенствуются и апробируются современные методики тренировочного процесса [4, с. 24].

На базе фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского университета проведено исследование для определения заинтересованности студентов в занятиях плаванием. Объектом исследования стали обучающиеся 18-22 лет в количестве 90 человек. Предмет исследования – оценка их отношения к плаванию. Методом сбора социологической информации было анкетирование с использованием Интернет-ресурсов. Методом обработки социологической информации стал элементарный статистический анализ. Первый вопрос, который был задан респондентам: «Часто ли вы занимаетесь плаванием?». 55% опрошенных сообщили, что часто посещают занятия плаванием, 30% – редко, 15% – не посещают занятия плаванием (рис. 1).

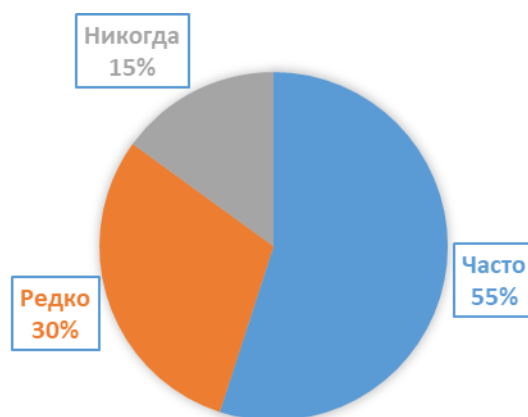


Рисунок 1. – Отношение студентов к занятию плаванием

Далее респондентам был задан такой вопрос: «Какую цель Вы преследуете, посещая занятия по плаванию?». 58% опрошенных ответили, что их цель – укрепление здоровья, 27% – улучшение умственной активности, 15% – не посещают.

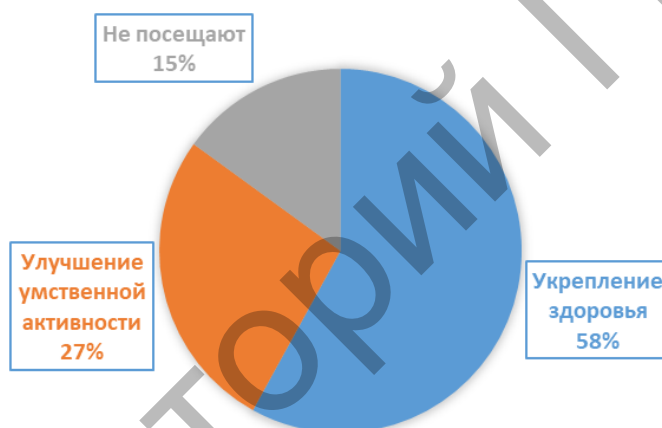


Рисунок 2. – Цель посещения занятий по плаванию

«Помогли ли Вам занятия плаванием укрепить здоровье?»: 85% ответили положительно, 15% сказали, что нет.

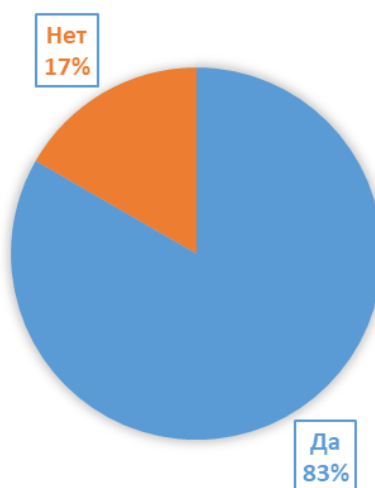


Рисунок 3. – Влияние занятий плаванием на здоровье студентов

Выводы. В исследовании установлено, что плавание – эффективное средство укрепления здоровья студентов. При плавании в работу включаются разные группы мышц, человек становится более гибким. Плавание – полезный вид спорта, однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Плавание оказывает хорошее влияние на здоровье человека и на его физическую подготовку. Надо заниматься плаванием, потому что оно не только поднимает настроение, но и улучшает общее состояние человека.

На основе исследования можно сделать вывод, что многие студенты хотят и занимаются плаванием, что способствует улучшению их здоровья, бодрости, умственной активности. Следовательно, плавание – один из эффективных методов физического воспитания и закаливания организма обучающихся в высшем учебном заведении.

Широкий спектр воздействия плавания – эффективное средство разностороннего физического развития и совершенствования организма студентов, а также средство укрепления здоровья, закаливания организма, привитие стойких гигиенических навыков и овладение жизненно-необходимыми навыками.

Литература:

1. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
2. Егоров, В. Н. Фактологический аспект проблемы здоровья сбережения учащейся молодежи // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – Вып. 1. – С. 49-55.
3. Егоров, В. Н. Парадигма комплексного исследования проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов / В. Н. Егоров, Е. Д. Грязева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – Вып. 3. – С. 27-33.
4. Кашмина, Е. О. Дифференцированная методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе учета сезона года: автореф. дис. канд. пед. Наук / Е. О. Кашмина. – Тула, 2012. – 24 с.
5. Козина, Ж. Л. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток / Ж. Л. Козина, С. С. Ермаков, Т. А. Базылюк // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 42-46.

ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Королев Я. Р.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Снежицкий П. В., канд. пед. наук, доцент*

Введение. Ожирение и избыточная масса тела остаются нерешенной проблемой нынешнего поколения. Так, по данным Всемирной организации