

УДК [378.015.31:613.9]:797.2

Ушаков В. С

старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького

КОРЕКЦІЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Плавання – циклічний вид рухової діяльності людини у водному середовищі, який має величезний оздоровчий потенціалом. Плавання – це прекрасний процес фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, який необхідний студентам для підтримки власного рівня здоров'я.

Аналізуючи результати досліджень [1, 3] було відзначено, що плавання як спортивно-оздоровчий процес благотворно впливає на серцево-судинну систему. Регулярні заняття даним видом спорту підвищують функціональні можливості серця і дозволяють працювати серцевій системі більш економічно. Це досягається завдяки: збільшенню сили серцевого м'язу і обсягу виштовхування за один цикл крові, безпосередньо при рухах, що відбуваються в воді; зниження

частоти серцевих скорочень (чим рідше скорочується серце в стані спокою, тим потужніше серцевий м'яз, серце працює в більш економному режимі – за одне скорочення викидається більший обсяг крові, а паузи для відпочинку збільшуються, серце встигає значно омийтися кров'ю через мережу кровоносних судин, отже, витрачається менше зусиль і серце напружується набагато менше); підвищення витривалості до фізичних навантажень (серце намагається адекватно реагувати на подолання значного навантаження і навіть перевантаження, так як воно має змогу проштовхувати в судини необхідну для цього кількість крові).

Крім того, якщо відвідувати заняття з плавання в якості фізичного навантаження, то одноznачно буде відчутний позитивний вплив на дихальну систему. Перш за все тренується дихальна мускулатура: підвищується сила дихальних м'язів, збільшується їх тонус; удосконалюється дихальний ритм, виробляється більш глибоке і помірне дихання; посилюється вентиляція легенів, збільшується кількість альвеол і їх еластичність; в роботу включаються мало задіяні тканини легенів; збільшується стійкість організму до пониженого вмісту кисню в організмі [3, с.158–160].

Встановлено, що плавання як спортивно-оздоровчий комплекс сприяє зміцненню, а також процесу тренування опорно-рухового апарату. Це особливо корисно для студентів, так як навчальний день у ВНЗ становить близько 6–8 год., а також витрачається час на самопідготовку, в середньому 3–4 год., в період сесії зростає до 7–8 год. Це дуже значуще психофізіологічне навантаження на організм молодих людей.

Тривале обмеження рухової активності призводить до зниження розумової працездатності, ослаблення скелетної мускулатури, порушення постави. В основному на лекціях студенти приймають сидяче положення. І звичайно ж після лекційних занять кожен студент потребує зняття напруги хребта. У тих, хто займається плаванням, є прекрасна можливість удосконалити поставу, адже під час плавання: зменшується статична електрика тіла, відбувається природне розвантаження хребта від тиску на нього ваги тіла; зміцнюються м'язи хребта і всього скелету; поліпшується координація рухів; зникає асиметрія в роботі міжхребцевих м'язів; відновлюються умови для нормального росту тіл хребців; формується почуття правильної постави [1, с.10–15].

Здійснюючи рухові дії в воді тіло пливе, а людина знаходиться в горизонтальному положенні. У плаванні задіяні всі групи м'язів, в тому числі і ті, зміцнити які на суші досить таки складно. Під час плавання чергування напруження і розслаблення різних м'язів збільшує їх силу і

працездатність, завдяки цьому, плавання не перенапружує м'язів і дозволяє грамотно дозувати рівень фізичного навантаження. А рівномірна робота м'язів всього тіла сприяє формуванню красивої гармонійної фігури [2].

Загальні рухи у воді стимулюють дихання, кровообіг, покращують діяльність кишково-шлункового тракту, вдосконалюють терморегуляцію, організм стає менш сприйнятливим до простудних захворювань, нормалізується психоемоційний стан. Заняття плаванням розвиває і зміцнює кістково-м'язову систему, в результаті поліпшується робота суглобів. Заняття плаванням є ефективним профілактичним засобом проти остеохондрозу і суглобової патології.

Таким чином, проведення занять з плавання як спортивно-оздоровчого комплексу має виражений оздоровчий ефект, який впливає на потужність апарату зовнішнього дихання; в розвитку органів дихання, в фізичній працездатності, в адаптаційних можливостях організму до навколишнього середовища, тобто відбувається активна робота імунної системи організму, що особливо корисно для фізичної та розумової активності студентів вищих навчальних закладів, коледжів, ліцеїв та інших навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блавт О. З., Цювх Л. П. Плавання, як засіб реабілітації студентів з порушенням опорно-рухового апарату, які займаються у спеціальних медичних групах/О. З. Блавт, Л. П. Цювх// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 6. – С.10–15.
2. Глазирін І. Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К: Кондор, 2006 р. – 502 с.
3. Корягін В. М. Плавання, як засіб реабілітації студентів із хворобами дихальної системи, які займаються у спеціальних медичних групах/В. М. Корягін, О. З. Блавт, Л. П. Цювх// Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С.158–160.
4. Міхєєнко О. І. Оздоровчий вплив плавання /О. І. Міхєєнко. – Суми: СумДПУ, 2002.– 52 с.
5. Шульга Л. М. Оздоровче плавання/М. Л. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.