

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

ПЛАВАНИЕ – КАК ПУТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА

С.А. Сычевский, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

В статье рассматривается проблема физической подготовки и развития необходимых навыков у студенческой молодежи Полоцкого государственного университета. В статье приводятся результаты социологического исследования, проведенного методом анализа физической подготовки и состояния здоровья студентов 2-3 курса спортивно-педагогического факультета.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенческая молодежь, плавание, Полоцкий государственный университет.*

Состояние здоровья человека отражает влияние на него комплекса факторов окружающей среды, в том числе условий воспитания, обучения, трудовой деятельности, образа жизни и определяет его качество жизни, возможности самореализации, социальную активность. Ответственное отношение к своему здоровью подразумевает не только отношение к нему как к ценности, но и как к особой культуре питания, системе двигательных действий, культуре нравственных межличностных отношений, эстетической культуре и т.д. В настоящее время одним из основных факторов сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни, профилактики различных заболеваний выступает здоровый образ жизни – оптимальная организация поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально используя собственные духовные и физические качества достигать физического, душевного и социального благополучия [2].

Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

В наше время существует множество различных видов спорта как для укрепления здоровья студентов, так и для повышения физической активности студента. Из различных видов физической деятельности стоит

выделить занятия плаванием. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ дошкольных, средних и высших специальных учебных заведений.

Кроме того, для плавания характерны некоторые особенности, прежде всего при занятиях плаванием участвует все тело, то есть движения совершаются и верхними, и нижними конечностями. Поэтому происходит укрепление скелетно-мышечной системы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на показатели объективного здоровья студентов, что проявляется в нормализации деятельности их костной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Стоит отметить, что занятия положительно влияют на субъективное здоровье занимающихся: снижается количество жалоб на вегетативные расстройства и психоэмоциональную усталость, самооценка своего здоровья становится более адекватной. А это в свою очередь положительно отражается на всеобщем укреплении здоровья студента. Так как учебный процесс является весьма напряженным, то соответственно необходимо снятие стресса, и для этого врачи рекомендуют посещать бассейн и заниматься плаванием [1].

В рамках нашего исследования был проведен анализ физической подготовленности студенческой молодежи, обучающейся на спортивно-педагогическом факультете. С каждым годом поступающих на специальность «Физическая культура и спорт», обладающих плавательными навыками, всё меньше и меньше. Так на 2017 год лишь 10% студентов 2-го курса умеют плавать и 60% могут держаться на воде. Опрос остальных 30% выявил, что в процессе довузовского образования навыкам плавания не обучались. Система образования не идеальна, и где-то есть населенные пункты без объектов для занятий плаванием, но это не является доводом для отсутствия мотиваций для саморазвития и оздоровления посредством плавания в вузе. На протяжении последних нескольких лет при поступлении в Полоцкий государственный университет не было включено нормативов по плаванию, и это привело к тому, что абитуриенты не предполагают с какими трудностями им придется столкнуться. Курс по дисциплине «Плавание и методика преподавания» слишком мал для того, чтобы научить плаванию «с нуля» и преподать методику плавания. Осознав сложившуюся ситуацию большинство студентов приносят справки о любых, даже самых незначительных отклонениях своего здоровья, дабы избежать выполнения аттестационных требований. Проведя анализ мотивационных предпосылок посредством опроса и проявления активности на практических занятиях по плаванию было выявлено лишь 30% студенческой моло-

дежи, которые хотели бы научиться хорошо плавать или повысить свой уровень подготовленности. Также есть и такие студенты, которые ссылаясь на свою довузовскую подготовку, не верят, что посещая занятия один раз в неделю можно научиться плавать, остальные 40% находят иные причины связанные с их профессиональной деятельностью, не связанной с плаванием.

Основываясь на результатах исследований, было выявлено, что необходимость занятий плаванием, как в довузовском образовании, так и на протяжении обучения в вузе, необходимо не только в целях оздоровления, но и мотивации для будущей профессиональной деятельности. Значение плавания для организма нельзя переоценить, это просто невозможно - общие движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, совершенствуют терморегуляцию, организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов. Занятия плаванием является эффективным профилактическим средством против остеохондроза и суставной патологии.

Зачем придумывать различные комплексы упражнений в залах, если панацеей является занятия плаванием!

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. пособие. –М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
2. Ганчар А.И. Гаркуша С.В. Теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания среди разных групп населения в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий обучающихся // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. – 24 – 28.
3. Ганчар А.И. Динамика показателей плавательной и физической подготовленности курсантов морского профиля в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 37–41.
4. Дрогомерецкий В.В., Кондаков В.Л., Горелов А.А. Применение средств оздоровительного плавания с целью коррекции нарушений суставно-связочного аппарата студентов // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 46-54.