

тренуваності було досягнуто насамперед за рахунок форм рухової активності, привабливих для кожної конкретної людини.

Отже, застосування в процесі фізичного виховання результатів власного рухового досвіду значною мірою сприяє становленню і розвитку пізнавальних інтересів і активності особистості.

Список використаних джерел:

1. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. .. доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М.В. Дутчак. – К., 2009. – 40 с.
2. Научные основы физического воспитания и спорта. Реферативный сборник диссертаций. Вып. 1–5. ФиС, 1958, 1962, 1963, 1968, 1971. – 135–211 с.
3. Стасюк Р.М. Педагогічні умови формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури / Р.М. Стасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 8. – С. 289–291.
4. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М., ФиС, 1976. – 71 с.
5. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 – / Н.І. Турчина. – К., 2009. – 24 с.

Матусевич А.М.

викладач;

Мариненко С.І.

старший викладач;

Токар С.І.

старший викладач,

Черкаський державний технологічний університет

ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ

В даній статті висвітлені переваги занять плаванням. Позитивний вплив занять плаванням на системи та органи людського організму. Особливості впливу водного середовища на організм.

На сьогоднішній день досить гостро стоїть питання здоров'я молоді , проблема здорового способу життя та дозвілля. Ця проблема піднімається на різних рівнях.

На нашу думку ця проблема найбільш ефективно вирішується засобами фізичної культури та спорту. Тому це питання є досить актуальним, хоча воно і є досить вивченим.

Особливості занять плаванням. Серед багатьох видів спорту плавання поєднує в собі можливість гармонійного розвитку всіх систем та органів людського організму. В стародавній Греції про неосвітчену людину говорили: «Він не уміє ні плавати, ні читати». З глибокої давнини відомо, що плавання і фізична краса людини невід'ємні . Індійські філософи були переконані, що «десять переваг дає обливання: ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри і увагу красивих жінок».

Плавання надає своєрідне, властиве тільки цьому виду спорту, вплив на організм людини. Знаходячись у воді, людина переживає відчуття, багато в чому схожі із станом невагомості. Ця обставина дозволяє людині знаходитися в ній в розслабленому антигравітаційному стані, причому в своєрідному горизонтальному положенні. Щоб утриматися на поверхні води і подолати вплаву деяку відстань, доводиться виконувати специфічні рухи, подібних яким немає ні в якому виді спорту.

Плавання є одним з ефективних засобів загартування людини, яке сприяє формуванню стійких гігієнічних навиків. Температура води завжди нижче температури тіла людини, тому, коли людина знаходиться в воді, її тіло виділяє на 50 – 80% більше тепла, чим на повітрі. Заняття плаванням збільшує опір до впливу температурних коливань, сприяє збільшенню опору до застудних захворювань. Плавання усуває порушення постави, плоскостопості, гармонійно розвиває майже всі групи м'язів [1], [3].

Заняття плаванням зміцнює апарат зовнішнього дихання, сприяє правильному ритму дихання, збільшує життєву ємкість легень, поскільки щільність води ускладнює виконання вдиху та видиху. Люди які систематично займаються плаванням мають досить високі показники ЖЄЛ та екскурсії грудної клітини (показники ЖЄЛ у пловців-спортсменів знаходяться на рівні 7000 см³).

Плавання зміцнює нервову систему, покращує сон, апетит, досить часто лікарями рекомендується як лікарський засіб. Заняття плаванням широко використовуються у лікувальній фізкультурі та медицині при порушеннях обміну речовин, серцево-легеневій недостатності, контрактурах суглобово-м'язового апарату.

Психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток, а й на формування особистості [2].

Особливо можна виділити вплив плавання на організм дитини. Навичкам плавання дітей потрібно навчати з грудного віку, вони зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, розвивають витривалість, силу, швидкість, рухомість суглобів, координацію рухів, своєчасно формують «в'язевий корсет», формують правильну поставу, попереджають викривлення хребта, попереджують збудливість та подразливість. Діти, які регулярно займаються плаванням, помітно відрізняються від своїх однолітків, які не займаються плаванням, вони мають більший зріст, мають більші показники ЖЄЛ, гнучкості, сили, менше хворіють.

Регулярні заняття плаванням підтримують рівень фізичного стану та життєвий тонус у дорослих людей, та людей похилого віку. Це підтверджують спостереження за фізичним станом дорослих людей які займаються в групах здоров'я, де серед інших видів фізичних вправ використовують заняття плаванням.

Плавання є унікальним видом фізичного навантаження і відноситься до найбільш масових видів спорту. Ця унікальність пов'язана з руховою активністю в неадекватному середовищі (водному середовищі). При цьому організм людини піддається подвійній дії: з одного боку на нього впливають фізичні вправи, з іншого водне середовище. Ці особливості так само обумовлені фізичними властивостями води: її щільністю, в'язкістю, температурою,

теплоємністю. До того ж при заняттях плаванням тіло людини знаходиться в горизонтальному положенні. Дія води на організм починається з шкіри, поверхня якої, як відомо 1.5-2 м². Омиваючи тіло вода очищує шкіру, покращує тим самим живлення і дихання. Крім того шкіра піддається хімічній дії мікроелементів, що знаходяться в воді.

Щільність води значно більше щільності повітря, приблизно в 775 разів, відповідно зростає навантаження, зменшується швидкість, та збільшуються енерговитрати. При роботі у воді основна робота м'язів направлена не на утримання тіла на воді, а на подолання сили лобового опору. Енерговитрати при плаванні залежать від довжини і потужності роботи. На дистанціях 100-1500 м він складає в середньому від 100 до 500 к/кал. Тиск води перешкоджає виконанню вдиху, а при видиху у воду доводиться долати її опір, що приводить до підвищеного навантаження на дихальну мускулатуру. При плаванні виробляється новий автоматизм дихання, який характеризується зменшенням тривалості дихального циклу, збільшенням частоти і хвилинного об'єму дихання. При цьому збільшується легенева вентиляція і життєва ємкість легенів. Окрім щільності і тиску води істотний вплив на організм при заняттях плаванням надає її теплоємність. Теплоємність води в 4 рази більше і теплопровідність в 25 разів вище, ніж повітря. Тому, коли людина знаходиться у воді, його тіло випромінює на 50-80% більше тепла, чим на повітрі. У зв'язку з чим у нього підвищується обмін речовин для збереження теплового балансу в організмі [5].

Плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рухи, пов'язані з роботою м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла – все це сприяє притоку крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботу. В результаті занять плаванням знижується тиск систоли, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця.

У тих, що систематично займаються плаванням наголошується фізіологічне уповільнення пульсу до 60 і менш ударів в хвилину. При цьому серцевий м'яз працює могутньо і економно.

Таким чином, в результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які ведуть до швидкого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин.

Підсумовуючи вищевказане можна зробити висновки. Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, що підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопості. Плавання відіграє важливу роль в поліпшенні функцій дихання і серцево-судинної системи. Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяють гармонійному розвитку мускулатури.

Список використаних джерел:

1. Булич Е.Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах: Учеб. сел. для технікумів. – М.: Вища школа, 1986. – 255 с.
2. Грітченко Н.В. Основи фізичного виховання, лікарського контролю і лікувальної фізичної культури. – М.: Медицина, 1972. – 272 с.

3. Леванда В.А., Леванда Г.А. Про заняття масовими формами фізичної культури при захворюваннях верхніх дихальних шляхів і органу слуху // Теорія і практика фіз. культури. 1986, № 8. – С. 58-60.

4. Мак-Дугалл Дж. Дункан, Уенгер Говард Е., Грін Говард Дж. Фізіологічне тестування спортсмена високого класу. – Київ: Олімпійська література, 1998. – С. 431.

5. Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Усатова І.А. Фізичне виховання студентів з послабленим станом здоров'я: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2010. – 248 с.

Мельник О.Ю.

студентка,

Науковий керівник: **Васильєв В.В.**

викладач,

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Фізична культура у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особи сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всесторонньо розвиненої особи, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Оскільки стан здоров'я студентів з кожним роком значно погіршується, то необхідно звернути увагу й на цей фактор.

З огляду на сказане, мета дослідження полягає в розгляді фізичного виховання студентів і принципах проведення занять спеціальних медичних груп. Мета фізичного виховання у вищих навчальних закладах – формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої та професійної підготовки студентів і нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

1. Формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

2. Формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні.

3. Оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

4. Сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечити високий рівень фізичного стану і працездатності впродовж усього періоду навчання.