

**МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

(Суханова Г.П., ст. викл., Ушаков В.С., ст. викл.)
МДПУ ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Стан здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) викликає серйозну тривогу, так як специфічні умови життя студентів, високий рівень нервово-психічних навантажень в поєднанні з низьким рівнем рухової активності справляють істотний вплив на формування у них різних відхилень в стані здоров'я. Дані фахівців свідчать про те, що в спеціальну медичну групу (СМГ) направляються до 25-45% студентів першого курсу, а 10-15% повністю звільняються від занять фізичною культурою [1,с.307].

Дуже часто студентам, віднесеним до підготовчих та спеціальних медичних груп, рекомендують значно знизити або скоротити рівень фізичного навантаження, а іноді взагалі звільняють від занять фізичною культурою. Це абсолютно невиправдано і протиприродно, так як за допомогою правильно організованих занять фізичною культурою і спортом можна цілеспрямовано змінити показники фізичного розвитку та функціонального стану різних органів і систем, а також і психофізіологічні можливості організму [1,с.308].

У зв'язку з цим, плавання є унікальним засобом фізичної культури. По-перше, плавання є життєзберігальною навичкою і вміння плавати є важеться людина, що пропливає 25 метрів. По-перше, жоден вид спорту не має такого потужного гігієнічного, загартувального, оздоровчого та лікувального впливу, як плавання [2,с.96]. Це перш за все пояснюється тим, що саме по собі водне середовище, а також створюване нею фізичний, біологічний і температурний вплив є причиною безлічі сприятливих реакцій організму, що стимулюють функціональний розвиток здорових систем, профілактику і лікування різних захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, саме тих системах організму, в яких у студентів відзначається найбільший відсоток захворювань. По-друге, плавання є життєзберігальною навичкою.

Крім того, плавання і велика кількість дихальних вправ, що виконуються у воді, є ефективним коригуючим засобом, що усуває порушення постави – сутулість, викривлення хребетного стовпа в різних площинах, погану рухомість суглобів. Встановлено, що плавання брасом з подовженою фазою ковзання дає найкращий ефект при різних функціональних порушеннях опорно-рухового апарату і дефектах постави, а робота ніг кролем і брасом тренує м'язи і зв'язки гомілковостопного суглобу, попереджає деформацію стопи і розвиток плоскостопості. В результаті регулярних занять плаванням людина стає бадьорішою, енергійнішою, активнішою. Причому, якщо заняття плаванням триває недовго, порушені клітини кори головного мозку не встигають втомитися, мозок активізує свою діяльність і налаштовується на підвищений рівень роботи [3,с.16-17].

Література

1. Непша О. В. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ: БДПУ, 2017. – С. 307-309.
2. Ушаков В.С. Корекція стану здоров'я студентів в процесі фізичного виховання засобами плавання / В.С. Ушаков // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15.10.2017 р. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С.96-98.
3. Христова Т.Є. Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни «Адаптивна фізична культура» для студентів магістратури спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) / Т.Є. Христова, Є.О. Карабанов. – Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2018. – 46 с.