

Применение оздоровительного плавания в режиме учебного дня студентов

Солонец А.В., Лашук А.В.

Белорусский национальный технический университет

Повышение умственных нагрузок, последствия научно-технического прогресса, социально-экономические и образовательные преобразования ограничивают двигательную активность и уменьшают объем физической нагрузки в режиме дня учащейся молодежи. В условиях гиподинамии у студентов наблюдается рост негативных тенденций в состоянии здоровья, связанных, в первую очередь, с неадекватностью реакций сердечно-сосудистой системы и снижением функциональных возможностей дыхательной системы. Качественное решение этой проблемы, по мнению специалистов, возможно только рациональным использованием средств оздоровительной физической культуры. К настоящему времени определяющей является точка зрения, согласно которой основной направленностью оздоровительных занятий при развитии выносливости должно быть преимущественное использование циклических упражнений аэробного характера в связи с их мощным воздействием на кардиореспираторную систему.

Для укрепления здоровья и как средство формирования благоприятного функционального состояния организма большой интерес представляет использование оздоровительного плавания для студентов, испытывающих недостаток физических нагрузок, а также имеющих множество противопоказаний к занятиям физической культурой «на суше». Оздоровительный и гигиенический эффекты занятий подтверждаются улучшением самочувствия и повышением работоспособности.

Основная направленность занятий – воспитание общей аэробной выносливости путем длительного плавания с умеренной или низкой скоростью вначале в интервальном режиме, постепенно уменьшая периоды отдыха, стремиться к непрерывному выполнению тренировочной нагрузки. Объем занятий подбирается индивидуально и зависит от уровня плавательной подготовки. Согласно рекомендуемым возрастным нормам плавательная нагрузка для студенческой молодежи может достигать 1200–1500 м. Количество тренировочных занятий в зависимости от условий может составлять от 2 до 4 раз в неделю. Продолжительность занятия обычно составляет 45–50 минут.

Занятия оздоровительным плаванием привносят разнообразие в учебный процесс студентов, тем самым сохраняя и прививая интерес к физической культуре и спорту.