

## **ВНЕУРОЧНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ**

В настоящее время плавание является одним из наиболее популярных и массовых видов спорта. Благодаря исключительно высокому прикладному оздоровительному и общеразвивающему значению плавание во многих странах мира составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

В системе физического воспитания плавание представлено:

- как массовое средство разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детских лет;
- массовое средство оздоровления, закаливания, активного отдыха населения;
- средство профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны;
- вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений.

Нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений.

К сожалению, в настоящее время в данной системе имеются большие прорехи. Высшая школа вынуждена заполнять пробелы, сделанные школой и родителями, и на занятиях по физическому воспитанию следует заниматься в основном обучением не умеющих плавать. Это связано с тем, что ежегодно процент поступающей молодежи, не имеющей навыка плавания, возрастает. Так, проводимый опрос первокурсников в 2003 г. показал, что 60 % студентов не умеют плавать, а в 2006 г. этот показатель составил уже 76 % (не могут проплыть 25 м).

В то же время происходит явное снижение уровня здоровья детей и молодежи, их физической подготовленности, а соответственно — увеличению студентов, относящихся к специальной медицинской группе, которым по медицинским показаниям рекомендованы занятия по плаванию. Занятия плаванием (как ни один из видов спорта) показан при различных видах заболеваний (сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, заболеваний органов дыхания и зрения). Плавание также является одним из основных средств в период реабилитации.

Не следует забывать и о тех, кто достаточно хорошо освоил водную среду, и, полюбив занятия в плавательном бассейне, хотел бы продолжить совершенствовать свои умения.

В виду всего вышесказанного необходимо отметить, что в рамках учебных занятий мы не в состоянии охватить всех желающих, а главное нуждающихся (по состоянию здоровья) в занятиях плаванием. В связи с этим стало целесообразно развитие иных форм и организации занятий (в частности — внеурочных). К таким формам занятий по специализации «Плавание» можно отнести:

1. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта во внеурочное время. Соревнования способствуют росту спортивного мастерства, воспитанию морально-волевых, физических и психоэмоциональных качеств, а также развивают чувство коллективизма и товарищества.

2. Совместный просмотр соревнований по плаванию с участием сильнейших спортсменов нашей страны и планеты. Это позволяет развить у студентов чувство гордости за свою страну.

3. Самостоятельные занятия плаванием во внеучебной программы. Для этого на кафедре разработана программа для групп специализации «Плавание», в которой предусмотрены занятия (на втором году обучения) по методике самостоятельных занятий. Также разработана на кафедре программа для специального медицинского отделения, включающая раздел «Плавание».

Внеурочные формы занятий позволяют увеличить объем физической нагрузки, оптимально организовать двигательный режим студента, сформировать потребность в здоровом образе жизни.

*Н.Г. Тростинецкая, Г.И. Дулькина, И.Б. Конюх*

БГЭУ (Минск)

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ И СКОЛИОЗЕ**

В 2005 г. 18,6 % студентов в СУО имеют заболевания, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции. К ним относятся заболевания позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), плоскостопие, состояние после операционных травм, переломов и др. Количество студентов со сколиозом по сравнению с прошлым годом увеличилось на 0,6 %, что составило 12,5 %. Невозможно представить здорового человека неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижные все чаще и чаще встречаются среди школьников и студентов. Заложенная природой потребность в движениях в условиях вуза реализуется не полностью. В период обучения студенты большую часть времени проводят в положении сидя, испытывая длительные статические напряжения и усугубляя болезнь позвоночника. Учебные занятия, проводимые в университете два раза в неделю, не могут создать физиологических предпосылок оздоровления и исправления дефектов осанки. Необходимы самостоятельные занятия, которые помогут сохранить