

## **ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ КАК ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО–ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**В.Ф. Жданович, Е.П.Демиденко**

*Борисовский государственный медицинский колледж,  
г. Борисов, Республика Беларусь*

Профилактика заболеваний — система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение развития негативных изменений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

Умение плавать относится к числу жизненно–необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания. Оно входит в содержание типовой программы по предмету физическая культура и здоровье для учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у учащегося способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения девушки в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении.

Для того чтобы повысить у учащихся мотивацию к занятиям плаванием, а тем кто не умеет плавать – научиться, в колледже проводится разъяснительная работа о пользе плавания с участием учащихся старших курсов, которые показаниями своего здоровья подтвердили полезное действие плавания; работают агитационные группы, пропагандирующие здоровый образ жизни; практикуется создание мультимедийных презентаций и видеороликов, помогающих учащимся убедиться в благотворном влиянии воды на здоровье человека.

Издавна считается, что “лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать”, мы тоже действуем по такому принципу: лучше один раз попробовать, чем слышать о том, как это здорово. В колледже создана секция по плаванию, которую учащиеся первого курса посещают обязательно.

На первом этапе работы проводится беседа с учащимися первого курса специальности «Сестринское дело», о полезном влиянии воды на здоровье человека, о необходимо-

сти умения плавать. После собеседования с учащимся был проведен опрос. Девушки отвечали на следующий вопрос: Умеете ли вы плавать? Варианты ответов: "Да" или "Нет".

Проанализировав результаты опроса учащихся об умении плавать, ответы занесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Результаты опроса учащихся об умении плавать

Умеете ли Вы плавать?	
Да	Нет
110 учащихся (64, 7%)	60 учащихся (35,3%)

Второй этап – работа с типовой программой.

Тщательно изучив теоретическую часть обучения плаванию, были подобраны специальные упражнения, выполняемые как на суше, так и в воде.

К упражнениям, выполняемым на суше относились следующие:

- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ задержка дыхания;
- ✓ движения ног «кролем» на груди и «кролем» на спине;
- ✓ расслабление мышц лежа в горизонтальном положении (позволяет уменьшить страх перед водой и выполнять упражнения свободно, с меньшим напряжением мышц).

К упражнениям, выполняемым в воде относятся:

- ✓ приседание в воду с погружением тела до плеч, до подбородка, с головой;
- ✓ выполнение упражнений «поплавок», «звездочка»;
- ✓ работа ног, держась за дорожку, бортик, лежа на груди;
- ✓ скольжение без работы ног, рук, на задержке дыхания на груди и спине;
- ✓ скольжение с работой ног на задержке дыхания на груди;
- ✓ скольжение с работой ног на спине;
- ✓ скольжение с работой ног, используя плавательную доску на груди и спине;
- ✓ скольжение на ногах с дыханием в воду, используя плавательную доску.

Эти упражнения использовались на протяжении всех внеурочных занятий по плаванию. Вместе с тем отслеживалась динамика формирования навыка плавания учащихся, повышение интереса занимающихся, эмоциональность, желание заниматься на внеурочных занятиях плаванием.

По окончании учебного года проводился мониторинг умений и навыков по плаванию (таблица 2). Мониторинг состоял из задач:

1. Проплыть 25 метров;
2. Проплыть 12 метров;
3. Продемонстрировать навык умения держаться на воде.

Таблица 2 – Результаты мониторинга умений и навыков по плаванию (для 60 человек, не умеющих плавать)

Задания	Количество учащихся	%
Проплыли 25 метров	28 учащихся	46,7
Проплыли 12 метров	17 учащихся	28,3
Демонстрация навыка умения держаться на воде	10 учащихся	16,6
Не научились умениям и навыкам плавания	5 учащихся	8,3

Итак, по результатам мониторинга можно отметить, что из 60 человек, не умеющих плавать до начала занятий, 45 человек (75%) научились плавать, 10 человек (16,6%) обрели навык умения держать на воде, 5 человек (8,3%), так и не смогли научиться плавать.

Третий этап – работа с учащимися, имеющими отклонения в здоровье. Проанализировав медицинские диагнозы учащихся, невольно задумываешься над тем, что если не предпринимать экстренных мер по профилактике и оздоровлению молодого поколения,

увеличение таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, нарушение осанки, плоскостопие, ожирение и многочисленные заболевания органов пищеварения неуклонно будут расти.

Наиболее распространенными отклонениями в нашем колледже являются следующие: нарушение осанки, заболевание органов пищеварения, плоскостопие, сколиоз. Это влечет за собой снижение работоспособности, успеваемости и, в конечном итоге, потере интереса к дальнейшему обучению. Столкнувшись с этой проблемой, родители начинают активно искать пути и средства для избавления от данных патологий. Но любую болезнь легче предупредить, нежели излечить. Зачастую процесс излечения достаточно длительный, дорогостоящий и не всегда результативный. Для того чтобы избежать подобных ситуаций достаточно придерживаться ряда простых рекомендаций в своей повседневной жизни.

Таблица 3 – Результаты анализа медицинских листов учащихся

Заболевания	Количество учащихся из 110 человек	%
Сколиоз	15 человек	13,6
Плоскостопие	6 человек	5,4
Остеохондроз	1 человек	0,9
Нарушение осанки	5 человек	4,5

Плавание является одним из самых полезных и менее травмоопасных видов физической активности и оказывает на организм удивительное воздействие. Плавание благоприятно воздействует практически на все органы и системы организма человека. И кроме этого доставляет массу удовольствия. Существуют различные стили плавания, которые по-разному воздействуют на организм, но при этом все они полезны для здоровья

Чем полезно плавание для здоровья:

- ✓ Плавание повышает общую выносливость организма.
- ✓ Плавание помогает закаливанию организма, повышает иммунитет.
- ✓ Регулярные занятия плаванием укрепляют нервную систему, повышают настроение, помогают справиться со стрессами и бессонницей.
- ✓ Занятия плаванием способствуют нормализации кровяного давления и укреплению сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Плавание благоприятно воздействует на органы дыхания.
- ✓ Плавание помогает укреплению всех групп мышц. Особенно это касается мышц ягодиц, бедер, живота, плечевого пояса и рук.
- ✓ Плавание снижает нагрузку на позвоночник, что помогает в формировании правильной осанки.
- ✓ Плавание укрепляет суставы и весь опорно-двигательный аппарат, развивает гибкость.
- ✓ Регулярное плавание способствует укреплению стоп, что является хорошей профилактикой плоскостопия.
- ✓ Плавание помогает в борьбе с лишним весом и очень полезно для формирования красивой фигуры.

Здоровый позвоночник, это не только красивая осанка, но это залог того, что в организме будет обеспечена нормальная работа всех внутренних органов.

В процессе физического воспитания учащихся в учреждениях образования предусматриваются следующие задачи:

- ✓ воспитание у учащихся высоких моральных устоев, волевых качеств, физических навыков и готовности к физическому труду;
- ✓ поддержание здорового образа жизни, содействие формированию и интенсивному развитию организма, поддержание работоспособности учащихся на протяжении периода обучения;
- ✓ всесторонняя физическая подготовка учащихся;

- ✓ приобретение учащимися необходимых знаний, владение методикой и организация физического воспитания и спортивной тренировки;
- ✓ усовершенствования спортивного мастерства учащихся, занимающихся профессиональными видами спорта;
- ✓ воспитание у учащихся убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Занятия плаванием оказывают положительный эффект на уровень здоровья учащегося, а также на его интеллектуальные способности мозговой деятельности. В организме человека все взаимосвязано между собой. В свою очередь плавание является тем активным процессом, при помощи которого можно достичь полноценного оздоровления организма.

Кроме этого плавание, как и физическая культура в целом, развивает решительность, дисциплинированность, самостоятельность и другие личностные качества учащегося, помогает в формировании и развитии коммуникативных компетенций, которые особенно необходимы учащимся медицинских специальных учреждений образования.

Правильные рекомендации по выбору стиля плавания и время нахождения в воде помогают ребятам быстрее адаптироваться в бассейне и чувствовать себя более уверенно на воде.

В качестве агитационной работы по привлечению учащихся к занятиям плаванием и по привитию навыков здорового образа жизни, в колледже имеются программки, в которых доступным языком объясняется за счет чего улучшается здоровье и каким образом вода корректирует недостатки фигуры.

На сегодняшний день можно считать пропаганду здорового образа жизни лучшей из возможных. Демонстрируя на своих урочных и внеурочных занятиях достижения белорусских спортсменов, рассказывая о достижениях непосредственно учащихся медицинского колледжа, той прогрессивной прослойке мальчиков и девочек, которые умеют совмещать обучение, спортивный зал, встречи с друзьями, помощь родителям, мы стараемся содействовать формированию желания быть конкурентоспособным в достижениях своих целей и добиваться их.

Здоровый образ жизни это рациональное решение, позволяющее улучшить качество жизни. Это, конечно же, можно не принимать, но нельзя не понимать!

В жизни человека, как в спорте, есть старт и финиш. Со старта начинают свой бег спортсмены и стараются прибежать к финишу, стремясь достигнуть его первым. В жизни дело обстоит по-другому. Взяв «старт» появления на свет, человек вовсе не старается прийти к финишу первым, а наоборот, стремится подольше идти «по дороге жизни» и как можно позже прийти к «финишу». Насколько долгим будет этот путь, зависит от самого человека и его отношения к своему здоровью.