

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОМОЧУВСТВИЕ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА В ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Д. Дергач, студент.

И.Ю. Костючик, преподаватель.

Полесский государственный университет

Нынешнее состояние экологии предрасполагает к ухудшению здоровья населения не только Республики Беларусь, но и всего населения нашей планеты. Поэтому очень актуальными являются вопросы оздоровления людей.

Наличие высокого уровня образования государства способствует к тому, что люди сами осознают значение занятий физической культурой, в частности занятиями плаванием.

Наше государство уделяет огромное внимание для развития занятий физической культуры и спорта. 2008 год в Республике Беларусь был объявлен Годом Здоровья [1, 2].

В нашей стране строится большое количество спортивных сооружений. Только наш небольшой город может гордиться великолепным спортивным комплексом, включающим в себя универсальный спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми, ледовую арену, стадион и грандиозный плавательный бассейн, имеющий три ванны для занятий плаванием детей и взрослых.

Целью этой работы явился опрос посетителей плавательного бассейна в абонементных группах оздоровительного плавания. Было проведено анкетирование посетителей. Из них было опрошено 15 мужчин и 15 женщин в возрасте от 18 до 55 лет. В анкетах затрагивались вопросы самооценки уровня здоровья, мотивации выбора занятий плаванием, влияние занятий на организм и повседневную деятельность.

Результаты исследования.

Средний возраст посещающих занятия оздоровительным плаванием составляет у женщин 31, а у мужчин 28 лет. Наибольшую активность занятиями оздоровительного плавания проявляют мужчины и женщины в возрасте до 25 лет (55%) и ли уже после 40 лет (45%). с точки зрения собственных представлений подавляющее число занимающихся (80%) оценивают уровень своего здоровья как средний. 23,8% мужчин и 12,5% женщин – как высокий. Низкий уровень здоровья не назвал никто.

Интересен факт, что 20% женщин и 25% мужчин, посещающих бассейн, имеют вредную привычку – курение. 50% опрошенных женщин и 25% мужчин отметили у себя склонность к перееданию.

На вопрос, касающийся мотивации выбора занятий оздоровительным плаванием значительное число респондентов (70%) выбрало нравится,

50% выбрало плавание с целью укрепления здоровья, 60% женщин и 40% мужчин мотивацией для посещения плавательного бассейна служит желание снизить вес. 10% занимающихся отметили желание пообщаться в неформальной обстановке с друзьями и сотрудниками.

На вопрос о влиянии оздоровительного плавания на повседневную деятельность 100% опрошенных ответили положительно. Занимающиеся отмечают появления чувства легкости и повышение тонуса.

На вопрос об улучшении самочувствия после регулярных занятий в группах оздоровительного плавания все занимающиеся ответили утвердительно ( были ответы значительно и безусловно)

Выводы.

1. Систематические занятия оздоровительным плаванием влияют положительно на общее самочувствие.

2. Происходит снижение веса, улучшается тонус мышц, повышается настроение.
3. Повышается производительность труда. Появляется желание вести здоровый образ жизни.

#### Литература

1. Указ президента Республики Беларусь №1 «Об объявлении 2008 г. Годом здоровья». 1 января 2008 года.
2. Статистический ежегодник Республики Беларусь. Стат. сборник. – Минск: Национальный статистический комитет РБ. – 2008. – 620 с.