

# ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Т.В.Матвеева, В.Г.Сапожников  
Тула, Россия

Среди поступающих в ВУЗы абсолютно здоровых не более 3-4 %. Остальные имеют различные отклонения в состоянии здоровья, в основном - заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы - функциональных систем, преимущественно обеспечивающих физическую и умственную работоспособность. Условия учёбы в ВУЗе, по сравнению со школьными, значительно усложняются. Напряжённая учебная работа требует от студентов не только прилежания, но и хорошего здоровья. Ежегодно преподавательским составом отделения плавания проводятся обследования основных функциональных показателей студентов. Данные, полученные в процессе исследования, являются динамическим отражением объективности предлагаемых нагрузок на учебных занятиях.

При исследовании коэффициента выносливости студентов 2 курса, объединённых в процессе учебных занятий факультетов, ТК и МиСУ, было установлено: ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы у 75 % студентов от общего количества обследуемых на данных факультетах; усиление деятельности сердечно-сосудистой системы - у 18,75 %; норма зафиксирована у 6,25 %.

На 2 курсе горно-строительного факультета ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы было установлено у 87,5 %.

Показатели нормы в обоих случаях составили 12,5 %.

Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы на факультете экономики и права следующие: ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы на 77 %. Усиление выявлено у 22 % обследуемых.

Обследование гуманитарного и механико-математического факультета показало, что ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы составляет 66 % , а усиление 22 %. Показатели нормы составили 11 %.

Важно отметить, что показатели «нормы» соответствуют адекватности предлагаемой нагрузки на занятиях оздоровительно-лечебным плаванием; усиление деятельности сердечно-сосудистой системы говорит о чрезмерной интенсивности занятий, а ослабление – о недостаточности нагрузочных воздействий.