**ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДНОЙ СРЕДЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ в СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

*Л. С. Поликарпова,* БГПУ

Ежегодно в вузы поступает до 30 % студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе (СМГ). По данным М. Н. Алиева, В. П. Аксенова, А. Н. Антоновой, р д. Бабенковой и др. [1], более 50 % первокурсников СМГ имеют низкий уровень физической подготовленности и неудовлетворительное состояние здоровья. Основные заболевания: заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, органов пищева­рения, опорно-двигательного аппарата, органов выделения и нерв­ной системы [2]. Процесс коррекции физической подготовленности студентов СМГ, а также методики проведения занятий с данным контингентом должен быть личностно значимым для них. Использо­вание индивидуального подхода с учетом личной заинтересованно­сти, а также применение новых форм, средств и методов физиче­ской культуры позволит достичь хороших результатов. При занятиях со студентами СМГ положительный эффект дает использование специально подобранных упражнений в водной среде (бассейне) [3]. Плавание обладает мощным оздоровительным воздействием на ор­ганизм занимающихся, однако в силу циклического характера дви­жений может вызывать монотонию и психическое пресыщение. Современных экономических условиях необходимо комплексное использование разнообразных упражнений, адекватных состоянию здоровья, уровню подготовленности и индивидуальных особенностям занимающихся. Упражнения в воде особенно полезны для студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, неврозы, дефекты осанки. Прежде всего сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем [4].

Упражнения в воде способствуют улучшению функциональных остей нервной системы, ее вегетативных функций. Вода и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, уменьшают чрезмерное возбуждение. В горизонтальном исходном положении увеличивается объем сердца, снижается нагрузка на сердечную мышцу, так как сердцу не приходится перекачивать кровь вверх, и, кроме того, давление воды на всю поверхность тела улучшает движение венозной крови от периферии к сердцу, облегчая присасывающую функцию грудной клетки. Также происходит тренировка дыхательной системы, так как усиливается работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды.

Опираясь на вышеизложенное, была предпринята попытка экспериментальной разработки методики проведения занятий в водной среде со студентами спецмедгрупп. Был составлен примерный комплекс специальных упражнений с учетом особенностей и функциональных возможностей занимающихся. В него включались упражнения в различных исходных положениях, с опорой и без опо­ры, со сменой интенсивности и включением упражнений на гибкость и на расслабление,

В результате эксперимента обнаружено: субъективное улуч­шение самочувствия студентов, снижение простудной заболеваемо­сти, улучшение функциональных показателей состояния сердечно­сосудистой системы (нормализация АД и снижение ЧСС в покое), а также повысился интерес к занятиям и улучшилась посещаемость. Следовательно, можно сделать вывод об эффективности предло­женной методики и предложить ее как один из вариантов новых форм занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

1. Шлыков П. В. Коррекция физической подготовленности студентов спецмедгруппы с использованием индивидуальных программ- Дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2002.
2. Тимошенков В. В. Состояние здоровья студенческой молодежи ^ время занятий физическими упражнениями: Материалы 2-й Междунар. конф. «Здоровье студенческой молодежи». Минск, 2000.
3. Меркулова Р. А., Чернявская В. В. Организация учебных занятии физическому воспитанию со студентами спецмедгрупп. М.. 199
4. Каленчиц Т. И. Частные методики кинезотерапии, применяешь! 1 реабилитации: Учеб.-метод, пособие. Мн., 1998.