(cc) BY

Полякова Ирина Игоревна
студентка
Соболь Юлия Владимировна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: занятия плаванием являются действенным способом улучшения физического и психологического здоровья студентов. Цель статьи – проанализировать аспекты укрепления физического здоровья и психологических качеств будущих профессионалов. Для достижения цели использованы методы: анализ научной литературы, опрос, обобщение, сравнение. В рамках статьи доказана необходимость занятия спортом в целом и плаванием в том числе для формирования потребности в здоровом образе жизни как важной общекультурной компетенции человека.*

Ключевые слова*: : физическая нагрузка, здоровье, плавание, сердечно-сосудистая система, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.*

Проблемы улучшения здоровья современной молодежи и формирования потребности в здоровом образе жизни являются важными социальными проблемами. Они должны решаться всеми социальными институтами, работающими с молодежью, в том числе, образовательными организациями. Данная деятельность должна быть организована как в рамках образовательного процесса современных колледжей, техникумов и университетов, так и в пределах воспитательной деятельности. Формирование потребности в здоровом образе жизни – это базовая общекультурная компетенция, которая повышает качество жизни человека и определяет во многом его физическое и психологическое здоровье.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Здоровье – это состояние полного физического, социального и душевного благополучия, и для каждого человека жизненно необходимо максимально долгое нахождение в данном состоянии.

Основными проблемами современной молодежи, как известно, являются малоподвижный образ жизни и отсутствие полезных привычек, стимулирующих и формирующих здоровый образ жизни. Спорт и здоровый образ жизни – это основа полноценной и активной жизни человека. Систематические физические нагрузки чрезвычайно значимы для всех жизненных функций. Недостаточные нагрузки на организм человека приводят к нарушению обмена веществ, недостаточную работу мышц и их атрофию, происходит нарушение осанки, развиваются сколиоз, внутренние органы не получают необходимую поддержку со стороны мышц, что приводит к нарушению их деятельности.

При этом занятия спортом помогают улучшить работу мышц и нервной системы, электрическую стимуляцию нервных окончаний и сокращение мышц, улучшить контроль движений и общую координацию. Все это в полной мере относится к занятиям плаванием.

Плавание является одним из самых эффективных видов спорта, которое дает возможность сочетать повышение уровня физической подготовки и общее укрепление здоровья. Водная среда – это одновременно и возможность закаливания, и дополнительная нагрузка на мышцы, причем, равно распределенная. Выполнение физических упражнений в водной среде позволяет активизировать физиологические процессы. При этом, как показывает наш опрос, проведенный среди студентов, плавание является одним из самых любимых видов спорта среди молодежи. В опросе приняли участие 30 студентов. Ответы распределились следующим образом (рис. 1):

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

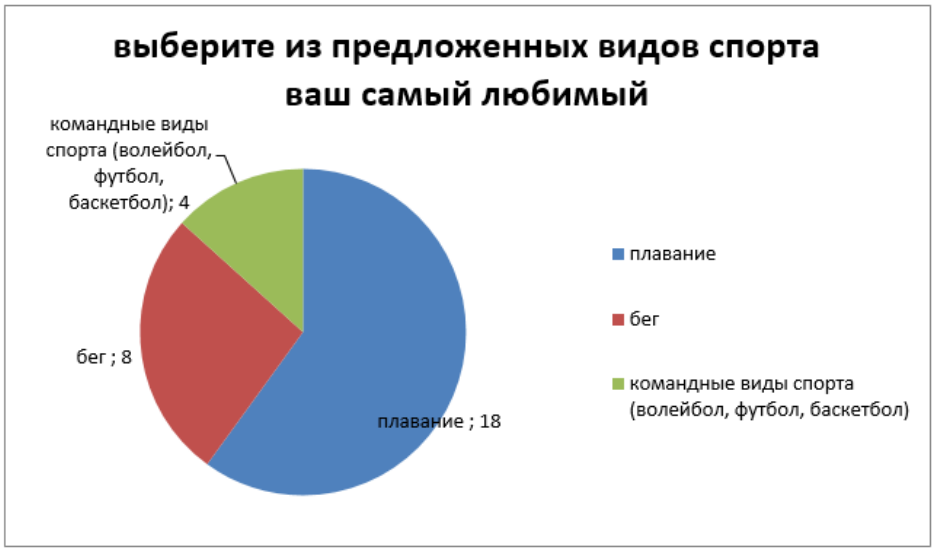

Рис. 1. Результаты опроса среди студентов о выборе вида спорта

Плавание является универсальным видом спорта, который позитивно влияет на весь организм в целом. Например, плавание оказывает благоприятное влияние на дыхательные мышцы человека, которые тонизируются и усиливаются, что увеличивает объем легких [2, с. 674].

При этом плавание является видом спорта, которое по климатическим и географическим условиям проживания в нашей стране соответствует потребностям наших жителей. Большинство населения нашего государства проживает на берегах рек и с детства умеют плавать. При этом активное строительство аквапарков, физкультурно-оздоровительных центров, бассейнов также дает возможность заниматься плаванием. Однако, как подтвердили данные опроса, не все студенты имеют возможность постоянно заниматься плаванием (рис. 2): в опросе приняли участие 30 студентов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

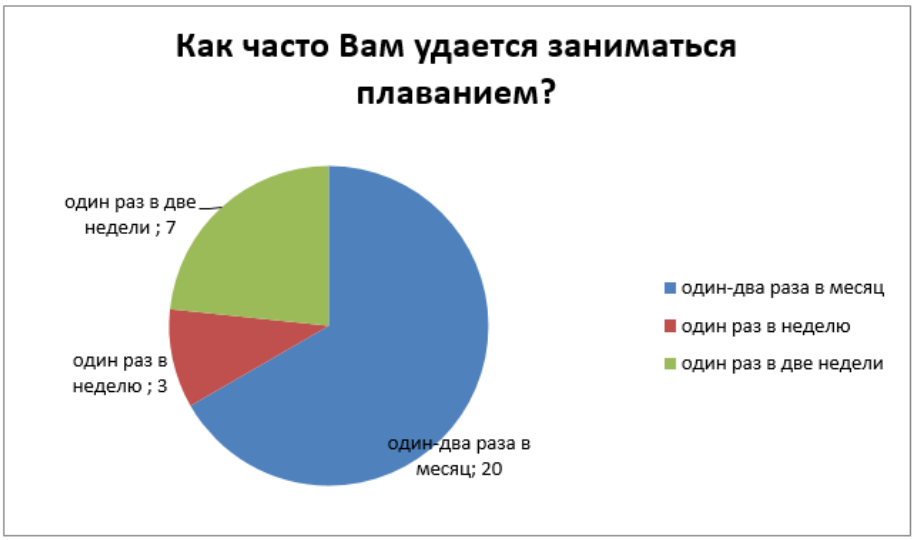

Рис. 2. Результаты опроса среди студентов о количестве занятий плаванием

Регулярные занятия плаванием повышает иммунитет, защищает от вирусных инфекций и заболеваний, улучшает настроение. Плавание – это хорошее средство для развития силы воли. Это один из наилучших методов борьбы с лишним весом, борьбы со стрессом [3, с. 26]. Плавание помогает справиться с эмоциональным напряжением, гневом и депрессией; повысить продуктивность и работоспособность мозга. При этом плавание дает возможность соприкосновения кожи с водой, а, как известно, кожа человека выполняет функции теплорегуляции, выделения вредных веществ, и это один из самых чувствительных органов человека. Плавание оказывает релаксирующую функцию на организм человека в целом и на кожу в частности. Повышение тонизирования организма позволяет благоприятно воздействовать на психику человека, снижая уровень стресса и психологического дискомфорта [3, с. 85].

Различные виды плавания дают различные нагрузки на организм. При этом плавание позволяет развивать и командные качества, т. к. есть целый ряд спортивных и подвижных игр, которые могут быть проведены в водной среде: водное поло, веселые старты, водный волейбол и др.

Плавание – это малотравматичный вид спорта, который является аэробным и в связи с этим очень полезным для сердечно-сосудистой системы. Во время плавания молодой человек тренирует тело, т. к. необходимо двигать все тело против сопротивления воды. За час плавания сжигается столько же калорий, что

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и за час бега, но при этом происходит щадящая нагрузка на кости и сухожилии, т.к. нет резкого воздействия жесткой поверхности[6, с. 21]. При плавании происходит движение и вращении спины, а центр тела стабилизируется через движение и напряжение живота, что помогает ногам отталкиваться. При этом задействованы практически все группы мышц.

Плавание помогает мышцам оставаться пластичными и растягиваться. Щиколотки при этом ведут себя как плавники и растягиваются с каждым ударом по воде.

Основными видами организации деятельности на занятиях по плаванию со студентами является физическая подготовка – это систематическое, организованное посредством педагогических методов и целенаправленное развитие и воспитание двигательных способностей и комплексных качеств во время плавания [1, с. 82]. Различают общую и специальную физическую подготовку во время занятий плаванием (рис. 3).

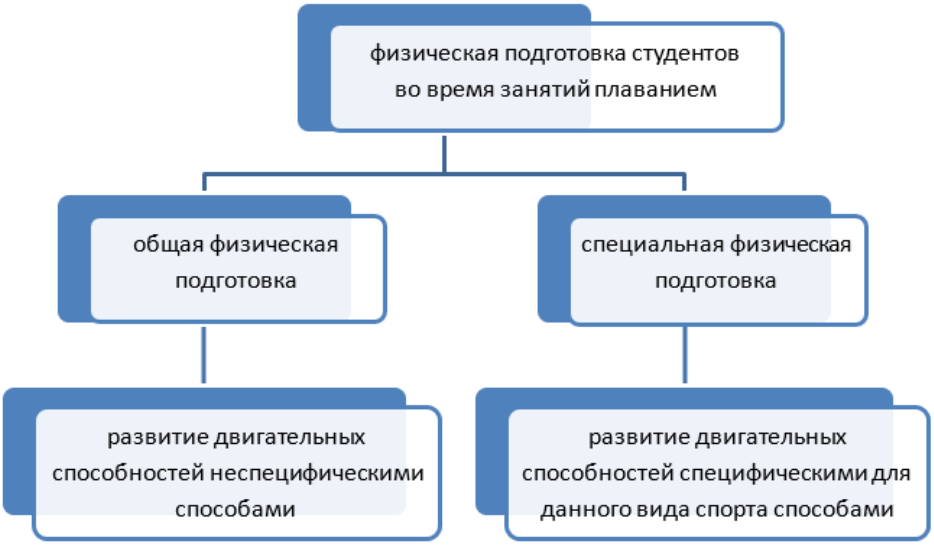

Рис. 3. Виды физической подготовки студентов во время занятий плаванием

К средствам общей физической подготовки относятся упражнения из других видов спорта, общеразвивающие упражнения. К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые дают возможность наиболее

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

эффективно пройти конкретную плавательную дистанцию. К ним относятся различные соревновательные и специальные упражнения.

Таким образом, успешная подготовка будущих профессионалов должна учитывать формирование потребности в здоровом образе жизни и занятий спортом как одной из самых необходимых общекультурных компетенций. Занятия плаванием являются оптимальным видом физической активности, который оказывает благоприятное воздействие на весь организм. Это один из самых востребованных и любимых видов спорта среди молодежи, однако занятия плаванием являются регулярными для малого количества студентов.

Список литературы

1. Евтых С.А. Деятельностный компонент личностной физической культуры / С.А. Евтых // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – №1. – С. 116–117.

2. Воронов Н.Н. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека / Н.Н. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Педагогические науки. – 2018. – №9. – С. 26–28.

3. Гесслер А.Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А.Ю. Гесслер, Д.С. Приходов, Е.И. Малыгин // Молодой ученый. – 2020. – №23 (313). – С. 674–676 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/313/71388/ (дата обращения: 06.06.2022).

4. Демьянова Л.М. Влияние оздоровительного плавания на организм человека / Л.М. Демьянова, О.А. Иванова, Г.Р. Анозов // Наука без границ. – 2018. – №3 (20). – С. 83–86.

5. Куимова И.С. Основы здорового образа жизни студента / И.С. Куимова, А.И. Усенко // Фундаментальные исследования. – 2019. – №12. – С. 25.

6. Соболь Ю.В. Основы методики обучения плаванию // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – 2022. – С. 307–311.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)